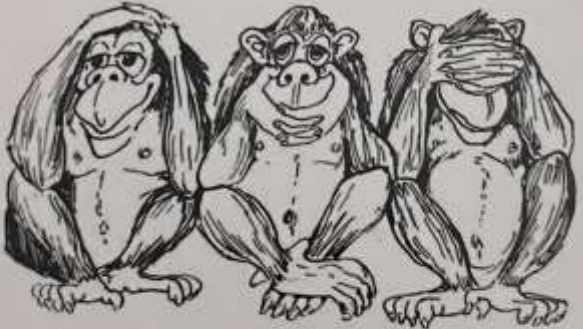
زمانی جەستە

درۆ و هێماکانی درۆکردن



نوسینی: مینە

مینە

زمانی جەستە

درۆ و

هێماکانی درۆکردن

چاپی دووەم

2021

درۆ و
هێماکانی درۆکردن

ناوی کتێب: درۆ و هێماکانی درۆکردن

نوسینی: مینه
بابەت: لێکۆڵینەوە
دیزاین: مینه
چاپخانەی: تاران
نۆرەی چاپ: دووەم 2021
تیراژ:1000 دانه
نرخ: 2500 دینار

له بەڕێوبەرایەتی گشتی کتێبخانه گشتییەکان ژمارەی سپاردنی(1697) ساڵی 2021 پێدراوە.

ناوەندی سایه

سایه

07512460583

....

Email: saya.book@yahoo.com

....

ناونیشان: کوردستانی عێراق– سلێمانی– شەقامی پیرەمێرد

بابەتەکانی ناو ئەم بەرگە

پێشەکی 1

درۆکردن 3

لەبارەی سێ مەیمونە ژیرەکەوە 11

جوڵە و هێماکانی درۆکردن 14

پەیبردن بە درۆکردن 18

هەستی شارەزایی تەواو 19

خۆگێلکردن 20

ئاستی پەی پێبردن 22

هەستی شاراوە 23

هۆکارە هەمەچەشنەکان 24

هەڵەی روانین 25

مەرجەکانی خوێندنەوەیەکی وووردی هێماکان 26

مەرجی یەکەم: خوێندنەوەی هێشوە هێماکان 27

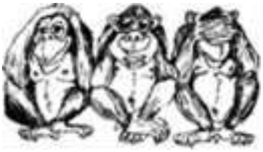
مەرجی دووەم: هاوجووتی و گونجاندن 29

مەرجی سێیەم: بەنزیککردنەوە 31

خوێندنەوەی هێماکانی زمانی جەستە لە روخساری منداڵاندا 32

هەستیاریی ژنان لە خوێندنەوەی زمانی جەستەدا 34

هێماکانی درۆکردن 38
یەکەم : دەم گرتن.. 39
دووەم: لووت خوراندن 42
سێیەم: چاو خوراندن.. 46
نمونەی 1:.. 49
نمونەی 2.. 50
نمونەی 3.. 50
نمونەی 4:.. 50
چوارەم: گوێ ڕاکێشان 52
پێنجەم: پشتمل هەڵکڕاندن.. 54
شەشەم: هەستکردن بە گەرما.. 55
حەوتەم: لەش خوێندنەوە 56
هەشتەم: ڕووپۆش.. 59
نۆیەم: زەردەخەنە.. 63
جۆرەکانی زەردەخەنە.. 66
زەردەخەنە مێشك هەڵدەخەڵەتێنێ 72
زەردەخەنەی دروستکراو 74
درۆزن.. 76
فاڵچی.. 80
فشەکردن.. 83
سەرچاوەکان 87



پێشەکی

زانستی زمانی جەستە، ئەمڕۆ لە ئەوروپادا بە شێوەیەکی گشتی، لە زۆر بواری ژیاندا گرنگی پێ دەدرێ و بەردەوام کارو لێکۆڵینەوەی لەسەر دەکرێت. هەروەها لە زۆر دەزگادا وەك بەشێك لە ئیشوکاری رۆژانەیان، کەڵك لەم زانستە وەردەگرن، لەو دەزگایانەش، وەك دەزگاکانی پۆلیس، نەخۆشخانە و بواری پزیشکی و ئەو دەزگایانەی سەرقاڵن بە خوێندنەوەی هێما و جوڵەی خەڵکانی سیاسی و شیکردنەوەی باری دەروونی و هاوجووت کردنی هێماکان لەگەڵ وتەکانیان و بڕیارە سیاسیەکاندا. هەروەها دۆزینەوەی دژەواتاکان و دیاریکردنی درۆ و راستی.

ئێمە لە کتێبی یەکەمی (زمانی جەستە) و لە ژێر ناونیشانی (پەیوەندیە گۆنەکراوەکان)دا زۆربەی هێما و جوڵە و نیشانەکانی مرۆڤمان دیاریکردووە و هەر یەکە لەگەڵ وێنە و پێناسەکردن و روونکردنەوەیەکی کورتدا، بەشێوەی فەرهەنگی هێماکانی زمانی جەستە تۆمارمانکردوون. هەروەها لە رووی جیاوازی کولتووری و پەیوەندی بە نێر و مێ و ئاستی تەمەنەوە پۆلێن کراون.

بەڵام لەم کتێبەدا و لە کتێبەکانی دواتریشدا هەوڵدەدەین، کە هەر بابەتە و بە تەنیا و بە شێوەیەکی تێروپڕ لێکۆڵینەوەی لەسەر بکەین، هەروەها بۆچوونی پسپۆڕانی تایبەتی لەو بوارەدا ئاماژەبکەین و هاوکات بە یارمەتی ئەو وێنانەی، کە ئاوێتەی

بابەتەکە کراون، هەوڵدەدەین کارەکە بە شێوەیەکی سادەوساکار پێشکەش بە خوێندەوارانی کوردی زمان بکەین.

کتێبی دووەمی زمانی جەستە تەرخانکراوە بۆ (درۆ و هێماکانی درۆکردن). هەروەها ئەو هێما و جوڵە و نیشانانەی، کە گەواهی ناڕاستی وتەکانی کەسێکی درۆزن دەدەن، دیاری و دەستنیشانیان دەکەین.

لێرەدا پێویستە ئەوەش بڵێین: بۆیە ئەم بابەتەی لە دوو توێی ئەم بەرگەدایە، وەك بەرگی دووەم ناوی نابەین، چونکە هەر بەرگە و ناونیشانێکی تایبەتی لە خۆدەگرێت. واتە کتێبی یەکەمان لە ژێر ناوی (زمانی جەستە) دا ناونیشانی دووەمی (پەیوەندیە گۆنەکراوەکان) بوو. ئەم کتێبەش بە هەمان شێوە لەژێر ناوی (زمانی جەستە)دایە و ناونیشانی دووەمی (درۆ و هێماکانی درۆکردن)ە، کە واتای ناوەرۆکی بابەتەکە دیاری دەکات.

زانستی زمانی جەستە زۆر بابەتی جیا جیای لەخۆگرتووە، ئێمەش چونکە سەرەتامانە بۆ چوونە ناو بابەتێکی ئاوا زانستی جەنجاڵ و هەمەلایەنەوە، بۆیە من بە چاکی دەزانم، کە هەر لایەنە و سەربەخۆ توێژینەوە و لێکۆڵینەوەی لەسەر بکرێت، تا بە روونتر و سادەتر بخرێتە بەردیدی خوێندەواران .

مینە/ لەندەن

درۆکردن

درۆکردن، واتە شاردنەوەی راستی و هەڵخەڵەتاندن. ئەوەش راستەوخۆ زیان دەگەیەنێ بە تاك، یان بە کۆمەڵ. هەروەها لە هەردوو باردا، کەم تا زۆر بەپێی قەوارە و کاریگەریی درۆکە، کاری نابەجێ و ناپەسەند بە ئەنجام دەگەیەنێ.

درۆکردن، وەك یەکێ لە رەوشتەکانی مرۆڤ، هەر لە سەرەتای بوونی مرۆڤایەتیەوە سەری هەڵداوە و زۆر جار کارەسات و رەنگدانەوەیەکی تەواو قورسی لەسەر ژیانی مرۆڤ بەرپاکردووە. ئەم رەوشتە دزێوە، تایبەت نییە بە تاکە کەسێك، یان کۆمەڵگایەکەوە، بەڵکو سەرجەم هەموو مرۆڤێك، کەم تا زۆر ماکی ئەم رەوشتەی تێدایە و لە هەر چرکەیەکی ژیانیدا لەوانەیە درۆیەك بکات.

ئێمەی مرۆڤ ، رۆژانە و لە میانەی وتووێژ و چاوپێکەوتن و پەیوەندیەکانماندا لەگەڵ یەکتردا، زۆر لەو شتانەی لە نێوانماندا ئاڵووێر دەکرێت و دەیڵێین، دوورن لە راستیەوە و هەڵبەستە و دروستکراوە و هەڵخەڵەتاندن و درۆیە.

زانایانی زانستی دەروونی لەو بڕوایەدان، کە مرۆڤ رۆژانە لەگەڵ سێ بەشی ئەوانەی پەیوەندیان پێوەدەکەن درۆدەکەن.

(رۆبەرت فیڵدمان)، دەڵێت...ئەو کەسانەی، کە ڕۆژانە لە پۆلی وانەکانمدا ئامادەن، بە لایەنی کەمەوە لە سەدا شەستیان لە ماوەی 15 چرکەدا درۆیەك دەکەن، هەروەها دەڵێت..تا ماوەی وانەکە تەواو دەبێت، زۆربەیان دوو تا سێ درۆ دەکەن.

هەر ئەوەشە، کە رەنگی دابەشکردووە بە سەر درۆدا و دەڵێن درۆی رەش و سپی هەیە و رەشەکەیان زیانبەخشە و سپیەکەیان زۆرجار کەڵکی هەیە. هەندێ لە قوتابیان و پسپۆڕانی ئەو بوارەش لەو بڕوایەدان، کە درۆ رەش و سپی نییە، درۆ هەر درۆیە و زیانبەخشە و هەڵخەڵەتاندنی خەڵکیە.

لەبارەی درۆی سپی و لایەنی باشی ئەو درۆیە لای هەندێ لە توێژەرەوان، وەك پێویستیەکی ژیانی رۆژانە و راگرتنی ئاستی ئاسایش و ئاشتی رەچاودەکرێ.

ئێمە رۆژانە لە کاتی پەیوەندیماندا بە کەسانی ترەوە، ئەگەر بێت و ئەو شتانەی، کە بە مێشکماندا دێ بەرامبەر بەو کەسەی لەگەڵی دەدوێین، یان ئەو بابەتەی سەرنجی خۆمانی لەسەر دەردەبڕین، راستەوخۆ بەبێ گۆڕان و دەستکاری، وەك چۆن بە بیرماندا هاتووە، ئاوا دەریببڕین... دەبێ ئەنجامەکەی بەرەو کوێمان بەرێت؟

ئاشکرایە، مرۆڤ بەرلەوەی بدوێت، بیرەکە لە مێشکیدا گەڵاڵە دەکات و پاشان بە هۆی ووشەی گونجاوەوە لە رستەدا دایدەڕێژێ و ئینجا بەهۆی کەناڵی ئاخاوتنەوە بیرەکە دەردەبڕێت.

بەڵام مرۆڤ هەمیشە دەتوانێت ئەو بیرو بۆچوونانەی، کە هەیەتی لەسەر کەسێك، یان بابەتێك، دەستکاریبکات و بیگۆڕێت، تا گونجاو و لەباربێت بۆ ئەو کەسە، یان بابەتە. ئەوەش بۆ ئەوەی، کە شیرازەی پەیوەندی کۆمەڵایەتی نەپچڕێت و هەمیشە ئاستی تەبایی و گونجاندن پارێزراو بێت.

بۆ نمونە، ئەگەر کیژێك لە کوڕێکی هاوەڵی بپرسێت و بڵێت: ئەو کراسەی لەبەرمدایە، بە رای تۆ قەڵەوی نەکردووم؟

دەبێ وەڵامی کوڕەکە چۆن بێت؟

ئەگەر ئەو کوڕە کەمێ ژیر بێت، دەزانێ وەك پیاوێك چی بۆ ئەو باشە، تا بیکاتە وەڵامی ئەو پرسیارە.

کەواتە دەبێ بڵێت: (بە پێچەوانەوە تەواو جوانە لەبەرت).

هەرچەند لەوانەیە خۆی ئەوەشی بە بیردا بێت، کە ئەو کراسە نەگبەتە هیچ کارێکی نییە بەسەر قەڵەوی کیژەکەوە، بەڵکو ئەو پاقلاوە و شیرینی و چەورییەی، کە رۆژانە کنەی تێدا دەکات، هۆی ئەو قەڵەوییەیە، نەك کراسەکە. بەڵام ئەم راستی وتنەش ئەنجامێکی ناخۆشی دەبێت .

بۆیە ئەگەر مرۆڤ هەموو کات ئەو راستیانەی، کە بە بیریدا دێت و بیدرکێنێت، ئەوا بێگومان بێ هاوڕێ و هاوسەر دەمێنێتەوە، زۆر جاریش ئەو راستیە رابەرایەتی دەکات بۆ خەستەخانە، یان بەندیخانە.

لەبەرئەوە درۆکردن لە ژیانی رۆژانەماندا بۆتە ئەو رۆنەی، کە پەیوەندیەکانی ژیانی کۆمەڵایەتیمانی پێ چەووردەکەین، تا بەردەوام و بەهێزبێت.

ئەوەش وەك زاراوەیەکی فەرهەنگی پێی دەوترێت: (درۆی سپی)، چونکە هەردوولا رەزامەند و شاد دەکات، لە جیاتی ئەوەی راستیەکی رەق و گرانی بدەیت بە روودا.

توێژینەوەکان ئەوەیان سەلماندووە، کە درۆی سپی بۆ پاراستنی پەیوەندی کۆمەڵایەتی زۆر چاکترە لەو راستگۆییەی کەسێك، کە لە کولتووری کووردەواریدا

پێی دەوترێ (قسە تڕن)، (قسە رەق)، (قسە نەکولێو) یان (قسە لە روو) !! لە راستیدا ئەو جۆرە کەسانە لە کۆمەڵدا کەم هاورێ و هاودەمن.

جۆرێکی تر لە درۆی سپی ئەوەیە، کە مرۆڤ زۆر جار لەبەر بەرژەوەندی خۆی ئەو درۆیە دەکات، کە ئەمەیان کەمێ زیانبەخشە، چونکە بەرژەوەندی تایبەتی جاری وا هەیە لای مرۆڤ دەبێتە خاڵێکی گەورەی دیار و لایەنەکانی تری مرۆڤایەتی تێدا پێشێل دەکرێت.

نمونەیەکی تر لەسەر درۆی سپی :

کاتێ ژنێك لە مێردەکەی دەپرسێ: سەرنجی چیە بەرامبەر قژبڕین و ئارایشت و خۆڕێکخستنەکەی؟... لێرەدا با مێردەکەی لە ناخیشەوە قینی لەو جۆرە قژبڕین و خۆڕازاندنەوەیەش بێت، خۆ ئەگەر بەپێی راستەقینەی دەروونی خۆی وەڵام بداتەوە، ئەوە بێگومان بەدوای شەڕ و ئاژاوەدا دەگەڕێ، بەڵام بە تەنیا درۆیەك، کە لەگەڵ ناخی خۆیدا ئەیکات، بەربەستی بەرپابوونی ئەو شەڕ و ئاژاوەیە دەکات.

لێرەدا درۆیەکی سپی بۆ دابینکردنی باری ئاسایش و ئاسودەیی دەروونی مرۆڤە. هەر بۆیە بە بۆچوونی زۆر لە توێژەرەوان درۆکردن لە رۆژگاری ئەمڕۆدا بۆتە پێویستیەك لە پێناوی پێکەوەلکان و لە شیرازە دەرنەچوونی پەیوەندی کۆمەڵایەتی و راگرتنی باری ئاسایش.

هەروەها درۆی سپی زۆرجار بۆتە هۆی رزگارکردن و پاراستنی گیانی مرۆڤ.

لەو سەرگوزەشتانەی، کە لەبارەی درۆی سپی دێتەوە یادم، دەڵێن: بەرێکەوت پیاوێك لە لارێیەکدا دانیشتبوو، پاشان بینی پیاوێکی تر زۆر بە شڵەژاوی بە بەردەمیا رایکرد و لە نەدیویەکدا خۆی شاردەوە، هێندەی پێنەچوو کابرایەکی تری

بینی لە دوورەوە بەرەو لای ئەم رایدەکرد و چەقۆیەکیشی بە دەستەوە بوو، پیاوەی دانیشتو بەرلەوەی چەقۆ بە دەستەکە بگاتە ئاستی ئەم، شوێنەکەی خۆی گواستەوە و هەنگاوێك چوو بەولاوە و دانیشتەوە، کە کابرای چەقۆ بەدەست گەشتە ئاستی، پرسی، کە کەسێکی نەدیوە لێرەوە رابکات، ئەویش لە وەڵامدا وتی: ئەوەتەی لێرەدا دانیشتووم کەسم نەبینیوە لێرەوە رابکات.

لێرەدا و لە وەڵامدانەوەی پیاوەی دانیشتودا دوو خاڵی جیاواز رەچاو دەکرێت، یەکەم ئەو کەسێکی بینیوە، کە بەرەدەمیا رایدەکرد، بەڵام لەبەرئەوەی، کە شوێنەکەی خۆی گواستەوە و کاتەکەش گۆڕا، ئەوا وەڵامەکەی راستە و دەقاودەقی پرسیارەکەیە، هەرچەند خۆی لە خۆیدا درۆیە و کابرای دیوە، کە لەوێوە رایدەکرد. ئەمەش درۆیەکی سپیە و لە دیدی پیاوەی دانیشتووەکەوە، پاراستنی گیانی کابرای راکردووە.

درۆکردن لای هەموو کەسێك و لە سەرجەمی هەموو کولتووره جیاوازەکانیشدا وەك یەك وەهایە و لایەنی چاك و خراپی هەیە و زۆر کەسی کارامە و درۆزان لە هەموو سەردەمانێکدا سەرهەڵدەدا و زۆر جاریش تێکەڵ دەبن بە شێوەکانی کار و پیشە جۆربەجۆرەکان.

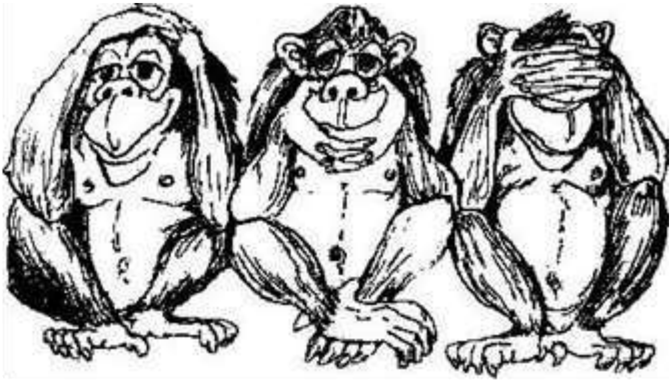
درۆکردن لای منداڵان کارێکی دزێوە و ئەوەی درۆبکات، بە دابونەرێتی ئەو قۆناغی تەمەنە دەبێ پەردەی لەسەر هەڵبماڵرێ. ئەوەتا لە کولتووری کووردەواریدا، کاتێ منالێك درۆیەك دەکات و هاوتەمەنانی پەی بە درۆکە دەبەن و هەر هەموویان پێکەوە لێیدەکەن بە هەرا و پێیدەڵێن: (درۆزن، کلکە بزن.) لێرەدا ئەگەر لە رووی

زانستی زمانەوە لەو ڕستەیە بکۆڵینەوە، هیچ پەیوەندیەك لەنێوانی ووشەکاندا بەدی ناکەین، بەڵام وەك فۆلکلۆری مناڵان تەنیا بۆ پەنجەکێشکردنی درۆزنە.
ئەوەش بە گشتی لە کولتوورە جیاوازەکان و لەنێو کۆمەڵگاکانی تریشدا دەبینرێ.
لە لای مناڵی ئینگلیز دەوترێ:
(Liar, Liar, Pants on fire - واتە درۆزن، درۆزن، دەرپێ (شەرواڵ) لەسەر ئاگر (سوتاو).، کە ئەمەشیان بەپێی زانستی زمانی ئینگلیزی هیچ پەیوەندیەك لەنێوانی ووشەکانی ئەو ڕستەیەدا بەدیناکرێ.
درۆکردن لە ڕووی ئاینیەوە: لە دیدی ئاینەوە ڕێی پێ نەدراوە و ڕەش و سپی نییە و ئەوەی درۆبکات تاوانبارە و زۆرجاریش دوژمنی خوایە. ئایینداری کوورد دەڵێن:
(درۆزن دوژمنی خوایە.) هەر بەو پێودانە لە زووربەی ئاینە جیاوازەکاندا درۆ هەمان پایەی دزێوی هەیە و قەدەغەیە .
لە ڕووی کۆمەڵایەتیشەوە درۆزن خەڵکانی باش نین و هەمیشە لە کۆمەڵدا بە بێبڕوا ئاماژەدەکرێن و زۆربەی دەوروبەری هەوڵی ئەوە دەدەن، کە کەمتر مامەڵەی لەگەڵدا بکەن.
بەڵام ئەو خەڵکە درۆزنانەش لە کۆمەڵدا تەنیا نین و هاوشانی خۆیان دەدۆزنەوە و کووردیش لەو ڕووەوە دەڵێت (مەنجەڵ بۆ سەرقاپی خۆی دەگەڕێ).
هەروەها ئەو کاروپیشانەی، کە بە ڕێژەیەکی زۆر پێویستی بە ڕەوانبێژی و لێهاتویی کەسەکە هەیە بۆ قسە ڕێکخستن و بەکارهێنانی ووشەی تەڕ و پاراو، تا بتوانێ کڕیارەکەی لە خشتەبەرێ و ئەو شتەی دەیەوێ پێی بفرۆشێ، بەو نرخەی، کە

مەبەستیێتی. دەبێ زۆر کارامەبن لە درۆکردندا و خۆشیان وا پیێشانبدەن، کە راستگۆن .
هەروەها هەندێکیان دروشمی زەقی راستگۆییش دەکەنە رێڕەوی کارەکەیان و زۆرجاریش بە تابلۆیەکی گەورە لە شوێنی کارەکانیاندا ئەو پەیامە دەنوسنەوە. بۆ نمونە لە زۆر شوێنی وەك پیێشانگای ئۆتومبیل فرۆشتندا لە ئەمەریکا و وڵاتانی ئەوروپادا، دەبینی بە خەتێکی گەورە نوسراوە،
Honesty is the best policy، واتە لای خاوەنی ئەم کۆمپانیایە، بڕوایان بە درۆ و هەڵخەڵەتاندن نییە و رێڕەوی کارەکەی ئەوان نییە. ئەمەش خۆی لەخۆیدا چاوبەستە و هەوڵێکی ترە بۆ چەواشەکردنی راستی.
(بێلا دیپاولۆ)، لە زانکۆی ڤێرجینیا، دەڵێت: کاتێ بەراووردم دەکرد لە نێوان دوو فرۆشیاردا، کە یەکێکیان دەیوت، هەر ووشەیەك من بەکاری دەهێنم بەرامبەر کڕیارەکەم، راستە و درۆی لەگەڵ ناکەم، دووەمیشیان بە پیێچەوانەوە دەیوت، سەرجەمی ووتەکانم درۆ و دەلەسەیە و پڕە لە هەڵخەڵەتاندن.
کەچی بە ئەنجامی ئەوە گەیشتم، کە هیچ جۆرە جیاوازیەك نییە لە نێوانی ئەو دوو فرۆشیارەدا. هەردووکیان وەك یەك هەوڵی تەفرەدانی کڕیارەکانیان دەدەن.
سیاسەتیش وەك پیشەیەك، پێویستی بە لایەنێکی زۆری درۆ هەیە، هەرچەند کەسانی وەك (جۆرج واشنتن) لە مێژوودا هەبووە، کە یەکێکە لە سەرکردەکانی ئەمریکا، دەڵێت: من ناتوانم درۆبکەم!
کەچی ماکیاڤیلی، کە نمونەیەکی ناودارترە لە مێژوودا، لای ئەو درۆکردن وەك ئەو گۆڵە وایە، کە یاریزانێکی تۆپی پێ دەیکات بە مەبەستی بردنەوەی یاریەکە و تا

گۆڵی زۆرتر بکرێت، بردنەوە مسۆگەرتر دەبێت. لە دیدی ئەوەوە و لای ماکیاڤیلی درۆکردن و شارەزایی لە ڕێکخستنی درۆدا، لە پێناوی بەرژەوەندی ئەو پارتە سیاسیەی، کە ئەو سیاسەتمەدارە کاری تێدا دەکات، ڕێبازێکی شیاوە و هەرگیز نابێ هەست بە تاوان بکات و خۆی وەك ئەو کەسانە ببینێ، کە ڕاستگۆن لە کارەکانیاندا و گیان و هێمای هەستکردن بە تاوان لە ڕوخساریاندا بەدیناکرێت. چونکە ئەو ئەرکە پێویستی بە خەڵکانی کارامە و درۆزان هەیە.

بەڵام ئەوەی لێرەدا دڵخۆشکەرە، ئەوەیە، کە بەهۆی شارەزایی لە زانستی زمانی جەستەدا، ئەمڕۆ زۆر لەو درۆیانە، ئەگەر تێپەڕیش بکەن بەسەر خەڵکیدا، بەڵام تەمەنیان کورتە و ڕاستەقینەی شتەکان هەر دەردەکەوێت. (کووردیش دەڵێت: پەتی درۆ کورتە).



لەبارەی

سێ مەیمونە ژیرەکەوە

لە کولتووری رۆژئاوادا سێ مەیمونە ژیرەکە هێمای درۆنەکردن، درۆنەبیستن و نەبینینە. وەك لە وێنەکەدا دەیبینین، یەکێکیان دەستی ناوەتە سەر دەمی، واتە: (درۆ ناکات)، دووەمیان دەستی ناوەتە سەر گوێکانی، واتە: (درۆ نابیستێ) و سێیەمیشیان دەستی ناوەتە سەر چاوەکانی، واتە: (درۆ نابینێ) .

ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ، کە هێماکانی درۆکردن و هەڵخەڵەتاندن، لە بنەچەدا لەسەر روخسار دەردەکەوێت.

ئێمەی مرۆڤیش کاتێ، کە درۆیەك دەکەین، بەبێ هەستی دەستمان دەخەینە سەر دەممان، هەروەها زۆر جار، کە هەواڵێکی دڵتەزێن و ناخۆش دەبیستین، راستەوخۆ دەستمان دەخەینە سەر گوێکانمان، یان، کە کارەساتێکی ناخۆش دەبینن، دەستمان دەنێینە سەر چاومان و بەرهەڵستی بینینی ئەو کارەساتە ناخۆشە دەکەین.

هەرچۆن لە کتێبی یەکەمی زمانی جەستەدا باسی ئەوەمان کردووە، کە منداڵ کاتێ درۆیەك دەکات، بە هەردوو دەستی دەمی خۆی دەگرێت، وەك بیەوێت رێگری لە درۆکە بکات.

هەروەها زۆرجار نایەوێ گوێ بگرێت لەو فرمانەی لە لایەن دایك و باوکیەوە دەدرێ بەسەریدا، بۆیە بە هەردوو دەست گوێکانی خۆی دەگرێت و نایەوێ گوێی لێبێت.

کاتێ نەیەوێ ئەو شتەی یان ئەو کەسەی بە دڵی نییە ببینێت، بە هەردوو دەستی یان بە قۆڵی چاوەکانی دادەپۆشێ و بەرگری لە بینینەکە دەکات.

ئیتر لەگەڵ هەڵچوونی تەمەنا ئەو هێما و نیشانە و جولانە لای مرۆڤ دەچێتە ئاستێکی ترەوە و بگرە خێرا تر دەکرێت و کەمتریش ئاشکرایی پێوەدیارە، واتە

هەوڵدەدات، کە بە شێوەیەکی شاراوە و دوور لە سەرنجی بەرامبەرەکەی ئەو کارە بکات .

هێماکانی دەستبردن بۆ سەر روخسار زۆر جار لە ئەنجامی شڵەژاندن و گومان و دڵنیانەبوونیشەوە دەردەکەوێت.

دوکتۆر (دێسمن مۆریس) دەڵێت: ئەو برینپێچانەی، کە لەگەڵ نەخۆشەکاندا لەبارەی باری تەندروسییانەوە درۆ دەکەن، زیاتر دەست دەبەن بۆ روخساریان، لە بەراووردا بەو برینپێچانەی، کە درۆناکەن و دەقاو دەق راستەقینەی نەخۆشییەکە دەگەیەنن بە نەخۆشەکان. ؛

هێماکانی دەستبردن بۆ روخسار لای ژن و پیاو بە شێوەیەکی فراوان دەردەکەوێت، بەڵام ژنان لە درۆکردندا بەتواناترن لە پیاوان، هەروەها بەتواناتریشن لە خوێندنەوەی روخساری خەڵکیدا و زووتر پەیدەبەن بە درۆکردن.

ئێمە ئەگەر بڕوانینە ئەو کیژۆڵە بچکۆلەیەی، کە لە ناوەندی کۆمەڵێ منداڵی ساوای هاوتەمەنی خۆیدا، بەکوڵ شیوەن دەکات و فرمێسك هەڵئەڕێژێ، بەهۆی دەربڕینە روخساریەکانەوە کاردەکاتە سەر دەروونی ساواکانی تر و ئەوانیش دەخاتە گرایان.

دوکتۆرSanjid O’Cnnel لە کتێبەکەیدا reading Mind دەڵێت: (ژنان لە درۆکردندا زۆر بە تواناترن لە پیاوان، چونکە دەتوانن درۆی ئاڵۆز دروستبکەن، بەڵام پیاوان تەنیا درۆی سادە دەزانن.) بۆنمونە: ئەگەر پیاوێك لە ژووان دواکەوت، دەڵێت: باسم دەست نەکەوت، بۆیە دواکەوتم، یان مۆبایەڵەکەم شەحنی تیانەمابوو، بۆیە تەلەفونم بۆ نەکردیت.

جوڵە و هێماکانی درۆکردن

ئێمە لەم بەشەدا باس لەو جوڵە و هێمایانە دەکەین، کە زۆر بڵاوە و بەگشتی لای هەموو کەس، کەم تا زۆر برێك زانستی لە بارەیانەوە هەیە... لەو هێمایانەش:

- لووت خوراندن...
- پشتمل هەڵکڕاندن ...
- چاونوقاندن و پەنجەهێنان بە پێڵوی چاودا...
- هەستکردن بە گەرما ...
- دەم گرتن ...
- دەست بردن بۆ گوێچکە...
- زەردەخەنە...

لە بەرگی یەکەمی زمانی جەستەدا، بە شێوەیەکی کورت و سادە ئەو هێمایانەمان لە لاپەڕەکانی 210- 212 دا باسکردووە، لێرەشدا، هەر هێمایەك بە جیا لێیدەکۆڵینەوە.

بەڵام، بەرلەوە، دەبێ ئەوەش ئاماژە بکەین، کە هەریەکە لەو هێمایانە، لەوانەیە لە واتایەك زیاتری هەبێت. هەرچۆن لە زمانی ئاخاوتندا، ووشەیەك لەوانەیە لە واتایەك زیاتری هەبێت، ئەوەش بە ئاشکرا لە رستەدا دەردەکەوێت.

بۆ نمونە: کاتێ ووشەیەکی وەك (گۆڕین)، کە بە تەنیا چاوگێکە و یەك واتا دەگەیەنێ، بەڵام، کە دەخرێتە رستەوە، یان دەستەواژەیەکی لێدروستدەکرێ، واتای جیاواز دەگەیەنێ..

- دەستەواژەی (خۆگۆڕین)، واتە کەسێك جلوبەرگەکەی دەگۆڕێ.
- هەروەها دەستەواژەی (لەخۆگۆڕاو) واتە کەسێك، کە لە خۆی بایی بووبێت و لەسەر رەوشتی رەسەنایەتی خۆی نەمابێت.
- رستەیەکی سادەی وەك (پارە گۆڕینەوە) واتە جۆرێ لە پارە دەگۆڕێتەوە بە جورێکی تر.

لێرەدا مانای ووشە یان چاوگی (گۆڕین) بە پەیوەندی لەگەڵ ووشەکانی تری ناو رستە و دەستەواژەکاندا دەردەکەوێت و دەخوێندرێتەوە

بەو جۆرەش لە زمانی جەستەدا هەر هێمایەك واتاکەی بە پەیوەندی لەگەڵ هێماکانی تردا دەردەکەوێ.

کەواتە لە میانەی وتووێژا، کاتێ کەسی بەرامبەر دەبینین، لەگەڵ قسەکردندا دەست دەبات بۆ لووتی و دەیخورێنێ، ئێمە ناتوانین راستەوخۆ بڵێین، کە ئەو کەسە درۆدەکات و ئەو هێمایە نکولی لێناکرێت و نیشانەی درۆکردنە. بەڵکو دەبێ لووت خوراندنەکە بخەینە رستەوە...

- لەوانەیە هەست بە گەرما بکات، چونکە ئێمە دەزانین، کە لووت زۆر زوو هەستکردنی گەرمای لەسەر دەردەکەوێت، ئەوەش دەبێتە هۆی ئارەق کردنەوە و لە کۆتایدا هەستکردن بە خوراندن.

- لەوانەیە ئەو کەسە بۆنی دەمی بێت و بەهۆی ئەوەی، کە بە پەنجەی چوارەمی دەستێکی لووتی دەخورێنێت و بەشەکانی تری ئەو دەستەی دەنێتە سەر دەمی بەرهەڵستی دەرچوونی ئەو بۆنە ناخۆشە دەکات.
- یاخود ریشی نەتاشیوە و نایەوێ بەرامبەرەکەی بەو ریشەوە بیبینێ.
- یان ددانێکی پێشەوەی کەوتووە و نایەوێ دەربکەوێت.
- هەروەها لەوانەشە درۆبکات... هیتد

کەواتە ئەو هێما و نیشانە و جوڵانەی، کە بوونەتە بەڵگەی درۆکردن، راستەوخۆ تەنیا ئەو مانایە ناگەیەنن و بەڵگەنەویست نین بۆ دەرخستنی درۆ و هەڵخەڵەتاندن.

بۆ ئەوەی، کە ئاستی پەیبردنمان تەواو جێگیربێت، دەبێ زۆر بە وووردی لەو پەیوەندیانە وووردبینەوە، کە دەمانگەیەنێتە خاڵی کۆتایی، ئەویش، کە پەی بە راستی بردنە.

بۆ زیاتر روونکردنەوە: کیژێك لە هاوەڵێکی دەپرسێ سەرنجت چیە لەسەر کراسە نوێکەم؟

ئەگەر کوڕەکە، کەسێکی گەشبین و قسەزان و وریا بێت، تەنیا یەك وەڵام هەیە بۆ ئەو پرسیارە، ئەویش ئەوەیە، کە بڵێت: (زۆر جوانە و بەدڵمە)، تەنانەت ئەگەر بە دڵیشی نەبێت!

با بڵێین: وەڵامی پرسیارەکەی کرد بە (زۆر جوانە و بەدڵمە و تەواو لێت هاتووە و لە یەکەم هەنگاوی هاتنە ژوورەوەتدا هەستم بە جوانیەکەی کرد.)

ئەگەر ئەو وەڵامە راستبێت و درۆی تیانەبێت... با وا دابنێین، کە راستە... کەواتە لەو حاڵەتەدا دەبێ دەستەکانی کرابنەوە و گەواهی راستەقینەی دەروونی کوڕەکە

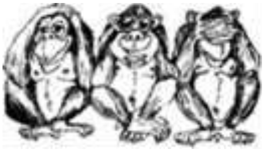
بدەن. بەڵام لەگەڵ ئەو وەڵامەدا ئەگەر کوڕەکە سەری لووتی خۆی خوراند؟ ئەوەش لەوانەیە، کە تەنیا لووتی خورابێت و هیچ هێزێکی دژەواتا لە ناخەوە ئەو کارەی پێ نەکردبێ.

ئەی ئەگەر لەگەڵ وەڵامەکەیدا، کە دەڵێت (زۆر جوانە + (لووت خوراندن) بەدڵمە + (لووت خوراندن) + تەواو لێت هاتووە + (پشت مل هەڵکڕاندن) + لە یەکەم هەنگاوی هاتنەژوورەوەتدا + (دەست بردن بۆ نەرمایی گوێچکە) + هەستم بە جوانیەکەی کرد + (سەیرکردنی بەرەوخوار.)

لەم بارەدا زمانی جەستە وەك هێشوویەك هێما پێکەوە راستەقینەی باری دەروونی کورەکە دەدرکێنێت، کە درۆیە و وەڵامەکەی دوورە لە راستیەوە.

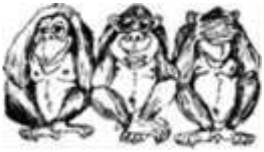
لە سەرەتادا، یەکەم لووت خوراندنەکە، تەنیا هەستکردن بوو بە پێویستی خوراندنی لووت، بەڵام هێماکانی تر وەك سەیرکردنی بەرەوخوار و پشت مل هەڵکڕاندن و دەست بردن بۆ نەرمایی گوێچکە، ئەوانە پێکەوە ئەو رستەیە پێکدەهێنن، کە واتاکەی پێچەوانەی مانای وەڵامەکەیە.

کەواتە ئەو هێمایانەی، کە واتای درۆ دەگەیەنن، نابێ راستەخۆ و زۆر بە سادەیی لە یەکەم جوڵەدا دیاری بکەین و ئیتر بە دوای شتی تردا نەگەڕێین و بڕیاری ئەوە بدەین، کە بەرامبەرەکەمان درۆدەکات. نەء لەوانەیە یەکێك بێت لە واتاکانی تری ئەو جوڵەیە.



پەیبردن بە درۆکردن

چۆن دەتوانین ئەوە دیاریکەین، کە کەسێك لە وتەکانیدا درۆدەکات، یان ڕاستگۆیە؟ زۆر لە توێژەرەوەکان لەسەر ئەوە پێکهاتوون، کە هەندێ هێما و هۆ و هۆکار هەیە، تەواو پەردە لەسەر درۆ هەڵدەماڵن. ئێمەش لێرەدا هەوڵدەدەین کەمێ لەو هێما و هۆکارانە بکۆڵینەوە، هەروەها ئاستی پەیبردن بە درۆکردن لەلای مرۆڤ دەربخەین.



هەستی شارەزایی تەواو

لەگەڵ ئەوەشدا، کە شێوە و فۆڕمی درۆکردن ئەمڕۆ بۆتە بەشێکی گەورەی ئاڵوویرکردنی نێوان خەڵکی، کەچی ئێمە بێبەختانە ئەو شارەزاییە تەواوەمان نییە لە دۆزینەوە و دیاریکردنی درۆزندا و جیاکردنەوەی راستی و درۆ. هەرچەندە کەسانێکی زۆر لەو بڕوایەدان، کە شارەزان و بلیمەتن لەو بوارەدا و دەتوانن رەش و سپی لە وتەکانی بەرامبەرەکانیاندا دیاریبکەن..

ئێمە زۆرجار گوێمان لەوەیە، کە کەسێك بە کەسێکی تر دەڵێت.. باشی ئەناسم !!! بۆیە ناتوانێ درۆم لەگەڵ بکات. ئەوەش زیاتر لای ئەو دایك و باوکانەوە دەردەچێ، کە وا هەست دەکەن منداڵەکانی خۆیان باش دەناسن و هەر کات درۆبکەن، ئەمان دەتوانن پەردەیان لەسەر هەڵماڵن.

بەڵام توێژینەوەکان لەو رووەوە دەریانخستووە، کە مرۆڤ دەتوانێ لە سەدا پەنجاووشەشی 56٪ درۆکان بدۆزێتەوە.

لە لایەکی ترەوە، کاتێ کەسێك دەگاتە پلەی باش ناسین لەگەڵ کەسێکی تردا، ئەوە بۆتە هۆی ئەو نزیکیە و قوڵبوونەوەیە، کە ئەوەش رێ نادات بەوەی، کە چاودێری هەڵسوکەوتی یەکتر بکەن و بە دوای راست و چەوتی وتەکاندا بگەڕێن، چونکە

گیانی تەبایی و پێکەوە ژیان و نزیکی لە یەکەوە، بەرهەڵستی لە کاری قوڵبوونەوە دەکات .

هەر لەبەر ئەوەیە، کە زۆر لە توێژەرەوەکان هەوڵی ئەوەیان داوە ئەو هۆکارانە بدۆزنەوە، کە رێگرن لە بەردەم خەڵکیدا بۆ جیاکردنەوەی درۆزن لە کەسانی راستگۆ. ئەو هۆکارانەش لەم چەند خاڵەی لای خوارەوەدا کۆدەبنەوە...

- **خۆگێلکردن**

زۆرجار لەگەڵ ئەوەی، کە نیشانە و جوڵە و هێمایەکی راستەوخۆ لە زمانی جەستەی ئەو درۆزنەدا هەیە، کە بەهۆیەوە دەتوانین پەردە لەسەر درۆکەی هەڵبماڵین، کەچی تێبینی ناکرێت، ئەوەش نەك لەبەرئەوەی، کە بەرامبەرەکەی توانا و شارەزاییەکی ئەوتۆی لەو بوارەدا نیە، تا لەو هێما و جوڵە و نیشانانە بگات، بەڵکو خۆی دەیەوێ خۆی لێگێل بکات و نایەوێ ئەو درۆیە دەست نیشان بکات. چونکە خۆی دەیەوێ بڕوا بە درۆکە بکات، بەتایبەتی دەیەوێ بەو ئەنجامە بگات، کە هەست بە ئاسودەکردن دەکات تێیدا. بۆیە کارێکی نییە بەسەر درۆکەوە و بەدوای راستیدا ناگەڕێت.

ئەم خۆگێلکردنە بەگشتی لای مرۆڤ و لەیەکێ لە رێکەوتەکانی ژیانیا دەردەکەوێت، هەروەها زۆرجار لای کەسانی سیاسیش روودەدات.

Neville Chamberlain، کە لە ساڵی 1938 دا سەرەك وەزیرانی بریتانیا بوو، چاکترین نمونەی ئەو خۆگێلکردنە لەو هەڵوێستەی چەمبەرلایندا دەردەکەوێت، کە لە ئەنجامی رێکەوتنی بریتانیا و ئەڵەماندا هاتەگۆڕێ...

لە رێکەوتنەکەدا هێتلەر پەیمانی ئاشتی دابوو بە چەمبەرلاین و هەردوولا بە شادمانیەوە مۆریان کردبوو، ئیتر، کە چەمبەرلاین دەگەڕێتەوە بۆ بریتانیا، باسی ئەوەی دەکرد، کە هێتلەر کەسێکی باوەڕپێکراوە و راستگۆیە لە پەیمانەکەیدا، کەچی بە ئاشکرا و لەبەرچاوی گشت جیهان، لەو کاتەدا هێتلەر خەریکی ئەوە بوو، کە چیکوسلۆفاکیا داگیربکات ! بەڵام چەمبەرلاین ئەوەی نەدەسەلماند و لەسەر بۆچوونەکەی خۆی سوور بوو. ئەم خۆگێلکردنەی چەمبەرلاین تەنیا بۆ ئەوە بوو، کە دەیویست بە ئەنجامی ئەو پەیمانە درۆیە بگات، کە ئاشتی وئاسایشە. نەك بە مەبەستی پشتگیری کردن لە هێتلەر.

لای ئەو کەسانەی، کە بڕوایان وایە، دەبێ یەکێك درۆبکات. زۆر شێوەی تری خۆگێلکردن هەیە بەرامبەر ئەو درۆیانە.

سەرنجێ لەو ژنانە بدەین، کە دەزانن مێردەکانیان خیانەتیان لێدەکەن، کەچی ئەمان خۆیانیان لێهەڵە کردووە، نایانەوێ ئەو خیانەت و درۆ و دەلەسەیە ئاشکرا بکەن، کە هەستیان پێکردووە.

یان ئەو دایك و باوکەی، کە دەزانن کوڕەکەیان، دەخواتەوە و جگەرە دەکێشێ و قومار دەکات و شتی تریش.. بەڵام خۆیانی لێگێل دەکەن، چونکە نایانەوێ بەو ئەنجامە بگەن، کە کوڕەکەیان پێیگەیشتووە .

- **ئاستی پەی پێبردن**

ئەو کەسانەی، کە لەو بڕوایەدان، دەتوانن بەهۆی شارەزایی تەواوەوە، راستگۆیی و درۆکردن دیاریبکەن.. ئەوانە خۆیان لە خۆیاندا گیانی راستگۆییان زۆر بەرزە و بڕوایان وایە، کە کەسێ نییە درۆیان لەگەڵدا بکات و هەڵیانبخەڵەتێنێ، بۆیە لەم بارەدا ئاستی پەی پێبردن زۆر بەرزە و دەگاتە دواپنت، ئیتر لە ئەنجامدا دەگەنە ئەوەی، کە بڵێین راسگۆ زۆرترە لە درۆزن.

هەروەها گروپێکی تر لە کۆمەڵدا لەو بڕوایەدان، کە هەرچی هەیە درۆدەکات و راستگۆیی دەگمەنە و بەگشتی خەڵکی درۆدەکات.

ئەوانەش وەك پۆلیس، کە بەهۆی کارەکەیانەوە گەشتوونەتە ئەوەی، کە سەرجەم خەڵکی وەك درۆزن مامەڵە دەکەن. لێرەشدا ئاستی پەی پێبردن بە راستی لە سفردایە و هەموو کەس لای پۆلیس درۆزنە و هەوڵی نارِاستی دەدەن.

- **هەستی شاراوە**

دوو رێگە هەیە بۆ دۆزینەوە و دیاریکردنی درۆ..

1. بە روانینە هێما و جوڵە و نیشانە دەرکیەکان.
2. بە سەلماندنی بێبەڵگە.

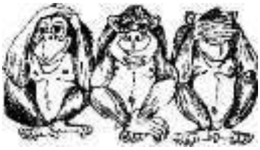
هەرچەند بە بەڵگە سەلمێنراوە، کە ئەو کەسانەی هەستی شاراوەیان بەکاردێنن بۆ دۆزینەوە و دەستنیشانکردنی درۆ و درۆزن، کەمتر سەرکەوتودەبن لەو کارەدا، لە بەراووردا لەگەڵ ئەوانەی، کە پەنادەبەنە بەر بەڵگە و نیشانە دیاریکراوەکان.

- **هۆکارە هەمەچەشنەکان**

زۆر جار مرۆڤ لە دۆزینەوە و دیاریکردنی درۆزندا دەکەوێتە هەڵەوە، ئەویش لەبەرئەوەی، کە تەنیا پەنادەبەنە بەر ئەو جوڵە و هێمایانەی تایبەتن بە درۆوە و دیاریکردنی درۆزنەوە. بەڵام گوێ بە شتەکانی تر نادەن.

بۆیە زۆرجار بۆچوونەکەیان دەبێتە بەڵگەیەکی پوچەڵ و هەڵبەستراو، چونکە ئێمە زۆر لەو هێمایانەمان تەنیا وەك نیشانەی درۆکردن بیستووە و شارەزایمان لە شتە ووردەکانی تردا نیە. بۆ نمونە کەسێك لە کاتی ووتووێژدا لووتی دەخورێنێ، راستەوخۆ بیری بەرامبەرەکەی بەلای ئەوەدا دەبات، کە ئەو کەسە درۆدەکات، بۆیە لووتی دەخورێنێت، چونکە لووت خوراندن یەکێکە لە هێما دیارەکانی درۆکردن.

بەڵام ئەوەمان لەبیرنیە، کە ئەو لووت خوراندنە مەرج نییە لای ئەو کەسە بە مەبەستی درۆکردن ئەو جوڵەیەی کردبێ، لێرەدا تەنانەت ئەو کەسانەی شارەزاو پسپۆڕی خوێندنەوەی هێما و نیشانەکانی زمانی جەستەشن، زۆر جار دەکەونە ئەو هەڵەیەوە. هەروەها ئامێری پێوانەیی (پۆلیگراف)یش، کە ئامێرێکی تایبەتیە بە دیاریکردنی ترپەکانی دڵ و بەرز و نزمی و رێژەی تایبەتیەوە، گەلــێ جار ئەو هەڵەیە دەکات لە دیاریکردنەکەدا و ناتوانێ دەقاودەق راست و درۆ لە ووتەکانی کەسێکدا دیاریبکات



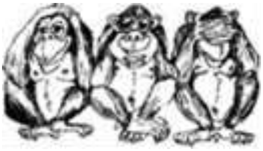
- **هەڵەی ڕوانین**

هەندێ جار خەڵکی سەرکەوتو نابن لە دۆزینەوەی درۆدا، چونکە بەهەڵە دەڕواننە شوێنێکی تر و بەدوای بەڵگەکاندا دەگەڕێن.

لەبەرئەوەی ئەوان ئەو شوێنانە دەپشکنن، کە خۆیان باوەڕیان وایە بەڵگەی درۆکردنی لێوە دەردەچێت.

بۆ نمونە ئەگەر لەو خەڵکانە بپرسین، چۆن دەتوانین، کە بزانین کەسێکی تر درۆمان لەگەڵ دەکات؟

لە وەڵامدا راستەوخۆ دەڵێن: بڕوانە نێو چاوەکانی، جوڵەی دەستەکان، زەردەخەنە، چاوتروکاندن، یان هەڵوێستەی کورت لە میانەی ووتەکانیدا، یاخود بە خێرایی قسەکردن و خاوبوونەوە.... لە راستیدا هەندێ لەو هێما و نیشانانە بوونەتە بەڵگەی دیاریکردنی درۆ، بەڵام هەندێکی تریان بەڵگە نین و هۆکاری تریان هەیە.



مەرجەکانی خوێندنەوەیەکی وووردی

هێماکان

لە خوێندنەوەی هێماکانی زمانی جەستەدا، ئەوەی دەیبینی و دەیبیستی لە هەر بارودۆخێکدا، لەوانە نیە، کە کاردانەوەی راستەقینەی هەڵوێستی مرۆڤ بێت. وەك چۆن لە راستیدا هەیەتی. بۆیە دەبێ لە خوێندنەوەی هێماکانی زمانی جەستەدا پەیڕەوی سێ مەرجی سەرەکی بکەین تا بە بێ هەڵە بگەینە ئاستی شیاوی خوێندنەوە .

مەرجی یەكەم:

خوێندنەوەی هێشوە هێماكان

یەكێ لە گەورەترین هەڵەكان بۆ خوێندنەوەی هێماكانی زمانی جەستە ئەوەیە، كە هەستین بە وەرگێڕانی واتای ئەو هێمایە بە تەنیا و جیاواز لە هێماكانی تر لە هەر حاڵەتێكدا.

بۆ نمونە: سەرخوراندن چەند واتایەكی هەیە، لەوانەش: وەك ئارەقكردنەوە، كە دەبێتە هۆی سەرخوراندن، یان دڵنیانەبوون لە شتێك و لەیادچوون، هەمان جوڵە بە مرۆڤ دەكات، هەروەها لەوانەشە سەری ئەو كەسە كرێشكی هەبێ و ئەوەش خۆی لە خۆیدا سەرچاوەی ئاڵۆش و خوراندنە .

ئەم هێمای سەرخوراندنە، یان دەستبردن بۆ سەر بە مەبەستی خوراندن، وەك هێمایەك بە تەنیا و جیاواز وەربگرین لەو جوڵە و هێمایانەی تر، كە لەو كاتەدا دەردەكەون، دەبێ وەك زمانی ئاخاوتن مامەڵە بكرێت... چونكە زمانی جەستەش بە هەمان شێوەی زمانی ئاخاوتن بریتیە: لە ووشە و رستە و خاڵبەندی.

هەموو هێمایەك دەبێ وەك ووشە مامەڵەی لەگەڵدا بكرێت، ووشەش وەك دەزانین لەوانەیە لە چەند واتا زیاتری هەبێت، كە بە پەیوەندی لەگەڵ ووشەكانی تردا لەناو رستەدا واتاكەی دەردەكەوێت. بەهەمان شێوە هێماكانی زمانی جەستەش دەخرێنە رستەوە و واتای تەواوی دەردەكەوێت... توێژەرەوان بەو رستەیە دەڵێن (هێشووە هێما)، كە لە چەند هێمای جیاواز پێكهاتوون، لە هەمان كات و شوێندا، بەمەش

دەتوانین بگەینە خاڵی بنەڕەتی لە خوێندنەوەی هێماکەدا بە شێوەیەکی راست و رەوان.

خەڵکانی وورد و هەستیار دەتوانن هێشووە هێماکانی زمانی جەستە بخوێننەوە و تەواو دژەواتای زمانی ئاخاوتنی تێدا دیاریکەن .

کەواتە بۆ خوێندنەوەی هێماکان دەبێ هەمیشە بڕوانینە هێشووە هێماکان، چونکە بە تەنیا خوێندنەوەی یەك هێما، لەوانەیە واتای تەواوی خۆی نەبێت و بە هەڵەدا بچین لە خوێندنەوەکەدا.

ئێمەی مرۆڤ ، هەریەکەمان جۆرە جوڵە و هێمایەکی تایبەتیمان هەیە، کە بووە بە خوو لەگەڵماندا. بۆ نمونە سەرخوراندن، یان دەست هێنان بە قژدا، یەکێکە لەو هێمایانەی، کە لای زۆر کەس دەردەکەوێت، کە مانای ئەو هێمایە زیاتر لە ئەنجامی دڵەڕاوکێ و ترسی بڕوابەخۆنەبووندا دەردەکەوێت. هەروەها مێژووی سەرهەڵدانی ئەو هێمایە بە گوێرەی هەر کەسێکەوە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو هەستی دڵنیاییەی، کە لە سەردەمی منداڵیدا دایك و باوکی ئەو کەسە دەستیان هێناوە بە سەر و قژیدا.

کەواتە شارەزایمان لە مێژووی سەرهەڵدانی ئەو هێمایە و ئاستەکەی لە ناو هێشووە هێماکاندا رابەریمان دەکات بۆ خوێندنەوەیەکی راست و رەوانی هێماکە .

مەرجی دووەم:

هاوجووتی و گونجاندن

توێژینەوەکان ئەوەیان سەلماندووە، کە نیشانە گۆنەکراوەکان، پێنج ئەوەندەی ئەو دەربڕنانەی لە کەناڵی ئاخاوتنەوە دەردەچن، واتایان هەڵگرتووە. کەواتە ئەگەر نیشانە گۆنەکراوەکان و دەربڕنەکانی کەناڵی ئاخاوتن هاوجووت نەبن و لەگەڵ یەکتردا نەگونجێن.. ئەوە مانای هەڵخەڵەتاندن و درۆکردن لە کایەدایە .

هەر لەو رووەوە، تۆ وەك قسەکەرێك، ئەگەر داوات لە کەسێك کرد، کە رای خۆیت بداتێ لەبارەی بۆچوونەکانتەوە... ئەویش لە وەڵامدا بڵێت: من لەگەڵ بۆچوونەکانتا نیم ! لێرەدا دەبێ نیشانە و جوڵەکانی زمانی جەستە هاوجووت و گونجاو بن لەگەڵ دەربڕینەکەدا. خۆ ئەگەر لەگەڵ هەمان نیشانە و جوڵەدا بڵێت: من لەگەڵ بۆچوونەکانتام و رەخنەم نیە، ئەوا بێگومان هەڵخەڵەتاندن و درۆکردن لە کایەدایە. چونکە ووشەکانی دەربڕینەکە هاوجووت نین لەگەڵ نیشانە گۆنەکراوەکاندا .

نمونەیەکی تر: ئەگەر کەسێکی سیاسی لە دیدار و چاوپێکەوتنێکدا ببینین، کە باڵەکانی لەسەر سنگی کردووە بەناو یەکتردا , چەناگەی شۆڕکردۆتەوە... کەچی بە جەماوەرەکە دەڵێت: من زۆر خۆشحاڵم بە بیر و بۆچوونی لاوە تازەپێگەیشتووەکان. ئایا تۆ لەگەڵ ئەو هێمای دەستکردن بە ناویەکدا لەسەر سنگی، کە واتای (بەرگری دەگەیەنێ) بە چەشنی یاریزانێکی کاراتی، بڕوادەکەیت بەوەی، کە سیاسەتمەدارەکە لای خۆیەوە بە گەرمی لە وتەکانیا باوەڕی پێیەتی؟؟

Sigmund Freudجارێکیان لە راپۆرتێکیدا باس لەو نەخۆشە دەکات، کە بە شادمانیەوە لەبارەی ژیانی هاوسەرێتی خۆیەوە دەدووا، کەچی بەدەم قسەکردنەوە ئەڵقەکەی لە پەنجەی دادەکەند و دەیکردەوە پەنجەی و یاری پێ دەکرد... پاشان Freudدەڵێت: هیچ سەرسام نەبووم لەوەی، کە دوای ماوەیەك بیستم ژیانی هاوسەرێتیان تێکچووە.

رەچاوکردنی هێشووە هێماکان و هاوجووتکردن و گونجاندنیان لەگەڵ دەربڕینە گۆکراوەکاندا، رابەریمان دەکات بۆ وەرگێڕان و خوێندنەوەی هێماکانی زمانی جەستە، بەو شێوەیەی، کە راست و رەوان و لەبارە.

مەرجی سێیەم :

بەنزیککردنەوە

هەموو هێمایەك دەبێ بە نزیککردنەوە بڕیاری لەسەر بدرێ لەو کات و شوێنەی تیادەردەکەوێت.

بۆ نمونە، پیاوێك لە وێسگەیەکی باسدا دانیشتووە و باڵەکانی لەسەر سنگی بەتوندی کردووە بەناویەکدا و لاقەکانی لەیەك ئاڵاندووە و چاناگەی شۆڕکردۆتەوە، وەرزەکەشی زستانێکی سارد و تەڕوتوشییە... ئەم هەڵوێستە زیاتر لەوە دەچێت، کە ئەو پیاوە سەرمای بێت، بۆیە واخۆی گرمۆڵە کردووە.
بەڵام کەسێکی تر بە هەمان شێوە لەبەرامبەری تۆدا دانیشتبێت و تۆش باسی شتێکی بۆ بکەیت..لێرەدا ئەو شێوە هێمایانەی کابرای گوێگر بەهۆی سەرماو سۆڵەوە نیە، بەڵکو دژی بۆچوونەکانی تۆیە و رێکناکەوێت لەگەڵ بیروڕاکانتا.

خوێندنەوەی هێماکانی زمانی جەستە

لە روخساری منداڵاندا

خوێندنەوەی هێماکان لە روخساری کەسانی بە تەمەندا زۆر گرانترە، لە بەراووردا لەگەڵ مناڵاندا..

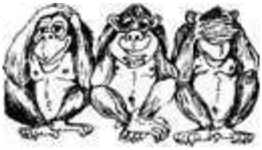
چونکە ماسولکەکانی سەر روخسار لای منداڵان، کەمتر دەرکەوتون و هێشتا هێڵی دیاریکردنیان نەکێشاوە...

لە لایەکی ترەوە، خێرایی و دەستوبردکردن لە هەر هێمایەکدا لە تەمەنی گەورەتردا زیاترە، وەك لە لای منداڵان، لەگەڵ شێوەی جوڵە و هێماکە.

بۆ نمونە ئەگەر منداڵێکی پێنج ساڵان درۆیەك بکات، لەوانەیە بە دەستێك، یان هەردوو دەستی دەمی خۆی داپۆشێت، یان بیگرێت. بەڵام کەسێکی بە تەمەن لەوانەیە بە هەمان شێوە لە کاتی درۆکردندا، دەستی ببات بۆ دەمی، کەچی لە شێوە و خێراییدا گۆڕاوە .

دەست بردن بۆ دەم وەك هێمایەكی درۆكردن، زیاتر لەوەوە هاتووە، كە كاتی خۆی باوك و دایكی ئەو منداڵە لە كاتی هەڕەشەكردن لەسەر درۆكردن، پەنجەیان خستۆتە سەر دەمیان و بە منداڵەكەیان وتووە (ووس، درۆنەكەیت!). ئیتر ئەم هێمایە لەگەڵ تەمەندا گەورە دەبێ و گۆڕانكاری بەسەردا دێ و بە پێی چالاكی و شارەزایی كەسە بە تەمەنەكە لە درۆكردندا دەردەكەوێت.

هەر بۆیە كەسێكی بە تەمەن كاتێ دەستی دەبات بۆ دەمی، وەك منداڵە پێنج ساڵانەكە دەمی خۆی دایناپۆشێت، بەڵكو پەنجەیەك دەهێنێ بەسەر لێوەكانیدا، یان پەنجەی دەبا بۆ لووتی بە بیانوی لووت خوراندنەوە دەیەوێت خۆی لەوە دورخاتەوە، كە نەبا هەستی پێ بكەن ئەو درۆدەكات. هەر ئەوەشە، كە توێژەرەوەكان دەڵێن: خوێندنەوەی هێماكان لای كەسانی بە تەمەن گرانترە، وەك لە منداڵ و مێردمناڵەكان.



هەستیاریی ژنان

لە خوێندنەوەی زمانی جەستەدا

لە زمانی جەستەدا، کە بە یەکێك دەوترێ هەستیارە، واتە توانای هاوجووتکردن و گونجاندنی هەیە لە نێوان گۆنەکراوەکانی زمانی جەستە و گۆکراوەکانی زمانی ئاخاوتندا. هەروەها دەتوانێت دژەواتاکانیش بدۆزێتەوە و دیاریانبکات.

ئەو هەستیاریە زۆرجار پێویستە لە رێکخستنی ژیانی پیشەیی و بگرە بۆ ژیانی رۆژانەش بە هەمان شێوە... بۆ نمونە: قسەکەرێ لەبەردەمی جەماوەرێکدا سەرقاڵی شیکردنەوەی ئەو بابەتەیە، کە پێشکەشی دەکات. لەپڕ سەر هەڵئەبڕێت، کەسێك لە دوای جەماوەرەکەوە باڵەکانی لەسەر سنگی کردووە بەناویەکدا و چاناگەی شۆرکردۆتەوە. لێرەدا ئەو قسەکەرە ئەگەر کەمێ بە ئاگابێت، دەبێ لەو هێمایە بگات... چونکە ئەو کەسە بەپێی شوێنەکەی، کە کەوتۆتە دوای جەماوەرەکەوە، لەوانەیە دەنگی قسەکەری پێنەگات... ئیتر هەستیاری لەو خاڵەدا وا لە قسەکەر دەکات، کە زیاتر دەنگی بەرزبکاتەوە تا هەمووان گوێیان لە وتەکانی بێت.

بە هەرحاڵ توێژینەوە ئەوەی سەلماندووە، کە پلەی هەستیاری لەلای ژنان بەرزترە، وەك لە پیاوان... چونکە ژنان زۆر بە ئاسانی دەتوانن هێماکانی زمانی جەستە بخوێننەوە، بگرە توانای بەدیکردنی ووردترین جوڵە و نیشانەیان هەیە و زیاتریش سەرقاڵی خوێندنەوەی نیشانە ووردەکانن. هەر ئەمەش وایکردووە، کە زۆر جار پیاوان درۆیان لەگەڵ دەکەن و بە سەریشیاندا تێپەڕدەکات... لەگەڵ ئەوەی، کە ئێمە دەزانین، پیاوان درۆی سادە و ساکار دەکەن و ناگەڕێن بەدوای شتی ئاڵۆزدا، بەڵام چونکە ژنان زۆر گرنگی نادەن بە هێما زەق و سادەکان، بۆیە درۆی پیاوانیان بەسەردا تێپەڕدەکات.

هەر ئەو ووردەکاری و ووردبینیە وای لە ژنان کردووە، کە بەتوانابن لە چاوبەستکردنی پیاوەکانیاندا، بەبێ ئەوەی پیاوەکانیان هەستی پێ بکەن.

توێژینەوەکانی زانایانی دەروونناسی لە زانکۆی Harvard University ئەوە رووندەکەنەوە، کە بۆچی ژنان هەستیارترن لە خوێندنەوەی هێماکانی زمانی جەستەدا، لە بەراووردا لەگەڵ پیاواندا... ئەو دەروونناسانە لە یەکێك لە تاقیکردنەوەکانیاندا، کۆمەڵێك ژن و پیاویان کۆکردەوە و کورتە فلمێکی بێدەنگیان پیشاندان.، کە فلمەکە تەواو بوو، یەك بە یەك ئامادەبووانیان تاقیکردەوە، تا بزانن چەندە بەهۆی جوڵە و نیشانەکانەوە لە چیرۆکی فلمەکە تێگەیشتوون.. ئەوەبوو لە ئەنجامدا دەرکەوت، کە ژنان بە رێژەی لە سەدا هەشتاوحەوت 87٪ لە چیرۆکەکە گەیشتبوون و پیاوانیش تەنیا 42٪ ی لێتێگەشتبوون.. هەروەها دەروونناسان دەڵێن ئەو پیاوانەی کاری برینپێچی، هونەری وەك وێنەکێشان و ئەکتەرانی شانۆ و سینەما لە رێژەی ژنانیان نزیك کردبووەوە .

بەگشتی هەستیاری خوێندنەوەی هێماکانی زمانی جەستە لای هەموو ژنێك دەردەکەوێت، بەڵام ئەو ژنانەی، کە دەبنە دایك زۆرتر هەستییاریان بەهێزتر دەبێت، چونکە ئەوانە هەم مامۆستا و هەم قوتابی خوێندنەوەی هێماکانن لەو ماوەیەی تا منالە ساواکانیان لە خەم دەرەخسێت. لەبەرئەوەی هیچ جۆرە کەناڵێکی پەیوەندی لە نێوانی ئەو دایکە و منالە ساواکەیدا نیە، جگە لە دەربڕینە روخساریەکان و گریان و زەردەخەنە. ئەمەش وا لە دایکان دەکات، کە بە سەلیقە و هەستیاری لەو هێمایانە بگات، کە لە روخساری کۆرپەکەیدا دەیخوێنێتەوە و درکی پێدەکات... ئیتر ئەم شارەزاییە وەك شتێکی بنەرەتی لە رووی توانای خوێندنەوەی گۆنەکراوەکانەوە ژنان جیادەکاتەوە لە پیاوان .

ئێمە ئەگەر کۆرپەیەکی شیرەخۆرە لای باوکی بەجێبهێڵین، کاتێ، کە ساواکە دەستی کرد بە گریان، باوکە سەری لێدێتەوە یەك و نازانێ چی لێ بکات... لەو شتانەی، کە زۆر بڵاوە باوکەکە بیری لێبکاتەوە بۆ ئەوەی ساواکەی ژێربکاتەوە، مەمەکەی دێنێ و دەیکات بە دەمیەوە، خۆ ئەگەر بەخت یاری بێت و منالەکە لە برسا بگری، ئەوا ژێردەبێتەوە، بەڵام ئەگەر هەر کێشە و کەموکوڕییەکی باری تەندروستی بێت، ئەوا باوکە وەك بێ زمانێك هەر دێت و ئەچێ و نازانێ چی لێ بکات... تەنانەت، کە منالەکەش دەدوێنێ بەهۆی کەناڵی ئاخاوتنەوە، ووشەی وا لە دەمی دەردەچێت ـ، کە لە هیچ فەرهەنگێکی زاراوادا واتاکەی نادۆزێتەوە.

بەڵام، دایك لەو رووەوە ئەوەندە هەستیارە، زۆر جار دەبینین منالەکەی، کە خەریکە بەهۆی شتەکانەوە هەستێتە سەر پێ، هەر، کە دی بێدەنگە، ئاوڕێکی لێدەداتەوە و بێ ئەوەی بۆنی هیچ شتێکی ناخۆشیش دابێتی بە لووتیا، کەچی دەڵێت: ئەوە

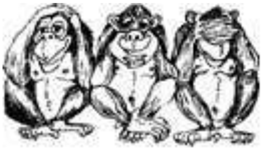
کردت؟؟؟ واتە خۆت پیسکرد (دار هەڵبڕە سەگی دز دیارە) ئەویش خۆی مت کردووە و نقەی لێوە نایەت. زانایانی زانستی دەروونی لەو بارەیەوە دەڵێن: بەهۆی سکانی دەماخەوە Imaging Magnetic Resonance- MRI.

بە ئاشکرا ئەوە دەرکەوتووە، کە بۆچی ژنان هەستیارترن لە خوێندنەوەی هێماکانی زمانی جەستەدا، لە بەراووردا لەگەڵ پیاواندا... چونکە ژنان چل تا شەست 40- 60 شوێنی تایبەتی لە داماخیاندا هەیە، کە هەڵسوکەوتی کەسانی تری پێ مەزەنە دەکەن، بەڵام پیاوان تەنیا چوار تا شەش 4- 6 شوێنی وەهایان هەیە لە دەماخیاندا، کە ئەو کاری مەزەنەیەی لە ئەستۆ گرتووە.

هەر ئەمەشە وای لە ژنان کردووە، کە بتوانن لە زۆر بارودۆخ و هەڵوێستی تایبەتیدا تەواو جێدەستی خۆیان دیاریکەن و بە ئاسانی شتەکان دابینکەن... ئەوەتا دەبینین تاکە ژنێ دەتوانێ خواردەمەنی ئاهەنگێکی گەورە سازبکات، لە هەمان کاتدا ئاگاداری پەیوەندی نێوان ژن و مێردەکانی ترە و دەزانێ کێ، کێی خۆش دەوێ و کێی تر قینی لە کەسێکی ترە و چی جۆرە خواردنێك بابەتی کێیە و حەزی لێیەتی...چونکە مێشکی ژنان وا رێکخراوە، کە دەتوانێ چەند چالاکیەکی جیاواز لە یەك کاتدا بکات.... دەتوانێ تەماشای بەرنامەیەکی تەلەفیزیونی بکات، لە هەمان کاتدا بە تەلەفون سەرقاڵی وتووێژە لەگەڵ دەستە خوشکێکیدا، هەروەها قاوەش دەخواتەوە، بە تیلایەکی چاوی ئاگای لە هەڵسوکەوتی مناڵە ساواکەشیەتی و چەردەیەکیش ئاگای لە قسە و باسی نێوان خەسویی و دشەکەشیەتی.

ژنان دەتوانن لە یەك کاتدا لە سێ و چوار بابەتی جیاواز بدوێن و بە گوێرەی بابەتەکانیش ئاوازی دەنگی خۆی دەگۆڕێت، واتە ئەگەر باسی کارەساتێکی ناخۆش

بکات دەنگی وەك کەسێکی غەمبار دەردەکەوێت، لەولاشەوە باسی تەشقەڵەکردن بە کەسێك نۆتەی دەنگێکی جیاوازی دەداتێ و...هیتد. کەچی بێبەختانە پیاو تەنیا لە سێ ئاوازی تێدەگات، بۆیە پیاوان لە پەیوەندیان بە ژنانەوە زۆرجار سەری داوەکە ون دەکەن.



هێماکانی درۆکردن

لە زمانی جەستەدا چەند هێمایەکی دیار و ئاشکرا هەیە، کە بەهۆیانەوە پەی بە درۆی کەسانی درۆزن دەبرێت. ئێمە لێرەدا هەوڵدەدەین، کە لە هەر یەکێکیان بە جیا بکۆڵینەوە و ئەو واتایانەی تریش ئاماژە بکەین، کە لە هەر یەکێ لەو هێمایانەدا دەبینرێ و دەخوێندرێتەوە....

یەکەم :

دەم گرتن

لە کاتێکدا مێشك سەرقاڵی ڕێکخستنی درۆیەکە، کوتوپڕ دەست، دەم دەگرێ، کە زۆرجار ئەم هێمای دەست بردن بۆ دەمە، لەوانەیە چەند پەنجەیەك بێت، کە کاری داپۆشین و گرتنی دەم جێبەجێدەکات، یان لەوانەیە بە شێوەی مشتەکۆڵەیەك بێت، لەو دوو بارەشدا هەمان مانایان هەیە.

لای هەندێك لەو کەسانەی، کە لە کاتی درۆکردندا دەستیان دەبەن بۆ دەمیان، کۆکەیەکی دروستکراویشی بۆ دەکەن، ئەوەش زیاتر بە مەبەستی شێواندنی سەرنجی بەرامبەرەکەی.

زۆرجار ئەو ئەکتەرانەی، کە دەوری کەسێکی تاوانبار دەبینن، بەو شێوەیە دەست دەبەن بۆ دەمیان و کۆکەیەکی درۆی بۆ دەکەن، تا جەماوەر ئاگادار بکەنەوە، کە دەوری (تاوانبار) دەبینن.

کەسێك لە کاتی وتووێژدا ئەگەر دەستی برد بۆ دەمی، ئەوە لەوانەیە لە قسەکانیدا شتێك بشارێتەوە، یاخود بە روونتر، لەوانەیە درۆبکات.

بەڵام ئەگەر تۆ قسەبکەیت و بەرامبەرەکەت هەمان هێما پێشان بدات، ئەوە وا هەست دەکات، کە تۆ شتێکت لە وتەکانتدا شاردۆتەوە و ناتەوێ بیدرکێنیت.

قسەکەرێك لە کۆڕێکدا، یان مامۆستایەك لە پۆلدا، کاتێ کەسێك لەناو جەماوەرەکە، یان قوتابیەکاندا دەبینن دەستی ناوەتە سەر دەمی خۆی، پێویستە لە قسەکردن بوەستێ و پاشان بپرسێ، کەس پرسیاری نیە، یان کەسێك حەزبکات پرسیارێك بکات؟ هەروەها دەشتوانێ بڵێ: کە کەسێك دەبینم وا هەست دەکەم رایەکی جیاوازی هەبێت ! بەم هەڵوێستە دەرگای دەمەتەقە دەکرێتەوە و جەماوەر و قوتابیەکان رادەکێشن بۆ نزیك بوونەوە لە بابەتی لێدووانەکە.

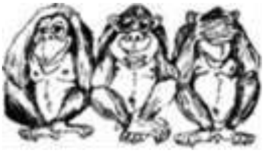
دەم گرتن، لەوانەیە شێوەی (شووش) وەربگرێت، وەك لەو وێنەیەدا دەیبینین، کە پەنجە خراوەتە سەر لێوەکانی دەمێکی داخراو .

مێژووی پەیدابوونی ئەم هێمایە بە گوێرەی هەر کەسێکەوە، دەگەڕێتەوە بۆ سەرەتای تەمەنی منالّی، کە دایك و باوکی بەو هێمایە بێدەنگیان کردووە، یان ئاگاداریانکردووە لەوەی، کە درۆنەکات.

ئیتر، کە گەورەش دەبێت، هەر ئەم هێمایە بەکاردێنێ، ئەویش زیاتر بە مەبەستی ددان بەخۆدا گرتن و دابینکردنی خۆی تا هیچ نەڵێت، بەتایبەتی ئەو بیروبۆچوونانەی، کە نایەوێت بەرامبەر کەسێکی تر دەریبڕێت.

بەڵام لەگەڵ هەموو ئەوانەشدا نابێ ئەوەمان لە یاد بچێت، کە هێمای دەم گرتن، مەرج نییە لە هەموو کاتێکدا تەنیا واتای ئەوە بێت، کە ئەو کەسە درۆدەکات، بۆیە ئەو هێمایەی پێشاندا. بەڵکو دەبێ، وەك لە بابەتەکانی پێشووتردا باسمانکرد، هێماکە بخرێتە رستەوە، تا واتای تەواوی بدۆزینەوە .

بۆ نمونە: کاتێ کەسێکی بە تەمەن، کە ددانەکانی پێشەوەی دەکەوێت، زۆرجار لە کاتی قسەکردندا دەمی خۆی دەگرێت تا بەرهەڵستی دەرکەوتنی ددانە کەوتووەکانی بکات لە بینین. هەروەها زۆر کەس لەوانەیە سیری خواردبێت، یان بۆنی دەمی بێت و نەیەوێت ئەو بۆنە ناخۆشە لە میانەی وتووێژا بکات بەسەر کەسانی تردا.



دووەم:

لووت خوراندن

لووت خوراندن، یان دەستبردن بۆ لووت لە کاتی گفتوگۆدا، شێوەی دەستبردنەکە بۆ لووت لای هەریەکەمان بەجۆرێ دەکرێت و جیاوەزە لە رووی خێرایی و شێوەی دەست بۆ بردنەکەوە.

ژنان بە گشتی و بە تایبەتیش ئەوانەیان، کە رۆژانە ئارایشتی روخساریان دەکەن، کاتێ، کە دەست دەبەن بۆ لووتیان، زۆر بە ئاستەم پەنجەیان بەر سەری لووتیان دەکەوێت، تا ئارایشتی سەر لووتیان بەهۆی خوراندنەوە نەسڕنەوە.

زانایان و شارەزایانی چێژ و بۆن، لە دەستگای توێژنەوەی شیکاکۆ، بە ئەنجامی ئەوە گەیشتوون، کە کەسێك کاتێ درۆدەکات، کاردانەوە دەروونیەکەی مادەیەکی کیمیای پێدەڕێژێت، کە بە Catecholamine ناسراوە و دەبێتە هۆی هەڵئاوسانی

شانەکانی ناو لووت، هەروەها ئەو دەستگایە لەو تاقیکردنەوەیەدا کامێرایەکی زۆر هەستیاریان بەکار هێناوە و بەهۆیەوە هوروژمی خوێنیان بینیوە لە هەموو لایەکی لەشی ئەو کەسەدا، کە لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

ئەم تەکنیکزانیە ئەوە دەردەخات، کە شانەکانی ناو لووتی مرۆڤ بە هۆی هوروژمی خوێنەوە هەڵدەئاوسێت، یان دەکشێت، ئەمەش ناسراوە بە Pinocchio Effect و دەبێتە هۆی پەستانی خوێن و دروستبوونی دڵەڕاوکێ... بۆیە سەرئەنجام سەری لووت هەست بە بوونی ئالۆشێك دەکات، مێشکیش فرمان دەدات بە دەست، کە هەستێ بە کاری خوراندن .

ئێمە بە تەنیا بەهۆی چاوەکانمانەوە، ناتوانین ئەو هەڵئاوسان و کردار و گۆڕانکاریانەی، کە بەسەر لووتدا دێت، لەو کاتی درۆکردنەدا ببینین. بەڵام ئەوەی، کە باسمانکرد، روودەدات و دەبێتە هۆی هەستکردن بە لووت خوراندن، لە لایەکی تریشەوە هەر ئەو هۆ و هۆکارەیە، کە دووچاری کەسانی هەڵچوو، پەست و توورەش دەبێت.

پزیشکی نەخۆشیەکانی مێشك Alan Hirsch و Charles Wolf دەروونناس، شیکردنەوەیەکی فراوانیان لە هێما و جوڵە و هەڵسوکەوتی Bill Clinton ـ ی سەرۆکی پێشوی ئەمەریکادا کرد، لە کاتی لێپرسینەوەکەیدا لەبارەی ئەو پەیوەندیە سێکسیەی، کە هەیبووە لەگەڵ (مۆنیکا لوینسکی). بە ئەنجامی ئەوە گەیشتن، کاتێ Bill Clinton راستی دەووت، بە دەگمەن دەستی دەبرد بۆ لووتی، بەڵام ئەو کاتانەی درۆیدەکرد ئەم هێمایەی پێشاندەدا و لە هەر چوار چرکەیەکدا جارێك

دەستی بردووە بۆ لووتی، کە لە کۆتایدا و لەو ماوەی لێپرسینەوەیەدا 26 جار لووتی خوراندووە.

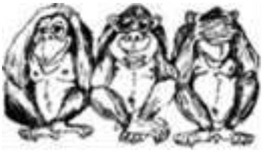
توێژینەوەکان دەڵێن: ئەوانەی درۆدەکەن تەنانەت دەرپێکانیشیان هەڵئەئاوسێت.

هەندێ لە پسپۆڕانی ئەم بوارە، لەو بڕوایەدان، کە مەبەستی سەرەکی لە لووت خوراندن ئەوەیە، ئەو کەسە کاتێ درۆدەکات، دەیەوێت دەمی خۆی بگرێ و بشارێتەوە، هەرچۆن لە تەمەنی منداڵیدا، بە دەستێك، یان هەردوو دەست دەمی خۆی داپۆشیوە، بەڵام ئەمڕۆ، کە بە تەمەنترە و شارەزای هەندێ هێما و جوڵەی تایبەتیە، بۆیە نایەوێت راستەوخۆ هێمای دەم گرتن پێشان بدات، نەبا وەك رەوشتی منالێك بەرچاو بکەوێت، ئەم هەستە دەستی پێ بەرزدەکاتەوە بۆ سەر دەمی و تەنیا پەنجەی چوارهەمی دەبات بۆ سەر لووتی، بەڵام لەگەڵ پێشاندانی هێمای لووت خوراندنیش، چوارپەنجەکەی تری، بەشێوە مشتەکۆڵەیەك خستۆتە سەر دەمی. (بە تیرێك دوو نیشانی شکاندووە.) هێمای لووت خوراندنیشی پێشانداوە و لە هەمان کاتدا دەمی خۆشی گرتووە.

هەر لەم رووەوە قوتابخانەیەکی تر هەن، کە ئەو بۆچوونانە پەسەندناکەن و بە بۆچوونی ئەمان هێمای لووت خوراندن، هێمایەکی سەربەخۆیە و هیچ کارێکی نییە بەسەر دەم گرتنەوە.

هەروەها بەلایەنی کەمەوە دوو رای جیاواز هەیە لەسەر Pinocchio Effect یان Pinocchio Syndrome ، کە یەکەمیان دەڵێت: لووت خوراندن، لەوانەیە هێما و نیشانەی دڵەڕاوکێ و شڵەژاندن بێت، نەك درۆ و هەڵخەڵەتاندن.

رای دووەمیش دەڵێت: کاتێ، کە مرۆڤ درۆدەکات، هەستکردن بە تاوان بەرامبەر ئەو کەسەی درۆکەی لەگەڵ دەکات، یان هەستی ترسی ئەوەی نەبا پێیبزانن و پەردە لەسەر درۆکەی هەڵبماڵن، ئەم هەستە ناجۆرانە کار لە بۆریەکانی خوێن دەکات و بەرەو تەسك بوونەوە دەیانبات، بۆیە روخساری لە ئەنجامی ئەوەدا کەمتر خوێنی بۆ دەچێ و رەنگی دەگۆڕێت.



سێیەم:

چاو خوراندن

ئێمە زۆرجار رێکەوتی ئەوەمان کردووە، کە منالێك بە باوەشی دایکیەوە، یان دەستی بە دەستی باوکیەوە بووە و ئێمەش لەبەرئەوەی، کە دۆستی ئەو باوك و دایکە بووین، دوای چاك و خۆشی لێیان، ویستومانە منالەکەشیان بەسەربکەینەوە، بەلام منالە حەزی بەو پەیوەندیە نەبووە لەگەلماندا، یان پەیوەندیەکە لای ئەو نوێیە و نەکراوەتەوە، بۆیە دەبینین بە دەستی، یان بەهۆی بالەکانیەوە چاوی خۆی دەگرێت لە بینینمان .

هەروەها منالێك كاتێ، كە كارەسات و ڕووداوێكی ناخۆش دەبینێت، كوتوپڕ دەستەكانی دەخاتە سەر چاوی.

ئیتر ئەم ڕەوشتە لەگەڵ تەمەندا گەورە دەبێت و بەرە بەرە وەك سیمای مرۆڤ ئەویش گۆڕانكاری بەسەردا دێت. ئەوەتا دەبینین كاتێ مێردمنالێك، یان كەسێكی بە تەمەن شتێكی ناوێزە ببینێ پەنجەیەكی دەبات بۆ چاوەكانی و دەیخورێنێ، یان هەڵیدەگلۆفێت.، كە لە هەردوو باردا دەبێتە هۆی چاو نوقاندن.

چاوخوراندن فرمانی لە نەستەوە پێدەگات و دەستیش بە كارەكە هەڵدەستێت.

خەڵكی زۆری لەو بڕوایەدایە، كە كەسانی درۆزن كاتێ درۆدەكەن، بەئاسانی لە چاوەكانیاندا دەردەكەوێت، ئەم بۆچوونەش لەوەوە هاتووە، كە كەسانی درۆزن كاتێ درۆدەكەن، ناتوانن ڕاستەوخۆ بڕواننە نێو چاوی بەرامبەرەكانیان... لەبەرئەوەی هەست بە تاوان دەكەن، ئەو هەستەش بە ڕوونی دەتوانرێ بەدیبكرێت. ئینجا ئەوەش دەبێتە هۆی ئەوەی، كە پیاوان بە تایبەتی چاوی خۆیان هەڵئەگلۆفن و بەهۆی ئەو خوراندن و هەڵگلۆفینەوە چاوی خۆی دەنوقێنێ تا ماوە بدات بە ڕەوانەوەی ترسی ئەو هەستی تاوانە لە نێو چاوەكانیدا.

بەڵام ژنان بەگشتی كەمتر چاو هەڵئەگلۆفن، بەڵكو لە جیاتی ئەوە، بە پەنجەیەك پێڵوی ژێرەوەی چاویان دەخورێنن و بەمەش دەتوانێ چاوی خۆی بنوقێنێت. ئەوەش زیاتر لەوەوە هاتووە، كە ژنان وەك سروشتی ناسكی و ڕەگەزی مێینەیی ئەم كارە بەو شێوە سادەوساكارە دەكەن. لەلایەكی تریشەوە لەوانەیە مەبەست لەوە بێت، كە نەیانەوێت، بەتایبەتی ئەوانەی ئارایشتیان كردووە، ئارایشتی دەوروبەری چاویان بسڕنەوە.

ئەمڕۆ وەك هێمایەکی درۆکردن، بۆچوونی زۆرتر هەیە لەبارەی چاوخوراندنەوە، پسپۆڕانی دەروونناسی لەو بڕوایەدان، کە درۆزن زیاتر چاو دەبڕێتە چاوی بەرامبەرەکەی، چونکە نایەوێت ئەو هەستە لە گیانیدا دروستبکات، بە پێشاندانی چاوکردن بە لایەکی تردا، یان چاوخوراندن و هەڵگلۆفین و ئەنجامەکەشی چاوی بنوقێنێت. هەروەها هەوڵدەدات کاتێ چاو دەبڕێتە چاوی بەرامبەرەکەی، وا خۆی پێشان بدات، کە بڕواو راستگۆیی لە وتەکانیدا بەدی بکرێت .

کەواتە بۆ دۆزینەوەی درۆ لە وتەکانی کەسێکدا، نابێ تەنیا چاوبڕینە نێو چاوەکانی و لەوێدا بەدوای راست و درۆدا بگەڕێین، بەڵکو دەبێ بۆ شتەکانی تریش بگەڕێین، لەوانەش ئەو تێڕوانینە بەردەوام و دوورودرێژانەی، کە درۆزن لە کاتی درۆکردندا چاو ناتروکێنێ و چاوی بڕیوەتە نێو چاومان، کە لە سەرو باری ئاساییەوەیە.

هەروەها یەکێکی تر لە هێماکانی درۆکرد، چاو تروکاندنی نائاساییە، ئەمەش، کە پسپۆڕان لەبارەیەوە دەڵێن: مرۆڤ لە کاتی ئاسایدا و لە ماوەی خولەکێکدا 20 جار چاو دەتروکێنێ.

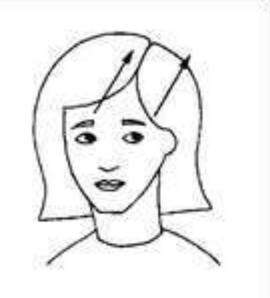
بەڵام لە کاتی ئەوەی درۆ و هەڵخەڵەتاندن لە ئارادا بێت، ئەو ژمارەیە لەوانەیە چوار تا پێنج ئەوەندە زیاد بکات. لەگەڵ ئەوەی، کە دەبێت بارودۆخەکانیش رەچاوبکرێت... بۆ نمونە کەسێك لەژێر پەستان و هەژاندنی دەروونیدا بێت، چاو تروکاندنی لە رێژەی ئاسایی زیاتر دەبێت.

جارێکی تریش ئەوە دێنمەوە یادتان، کە دەبێت، هەمیشە هێماکان بخرێنە رستەوە و بار و دۆخ و کار و کاردانەوەکەی رەچاو بکرێ و بە پێی پەیوەندی لەگەڵ هێماکانی تردا واتای رستەی زمانی جەستە بخوێندرێتەوە.

هەروەها زۆر کەس لەو بڕوایەدان، کە درۆزن زۆرجار چاوی دەکات بە لایەکی تردا، تا نەهێڵێ بەرامبەرەکەی لەناو چاوەکانی رابمێنێ و ئەو هەستی تاوانە نەخوێنێتەوە، کە درۆزن دەیکات لەکاتی درۆکردندا.

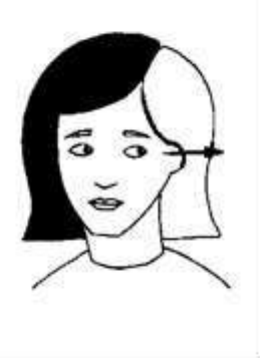
بەڵام نابێ هەندێ باری تری چاوکردن بە لایەکی تردا لە بیربکەین، چونکە زۆرجار ئەو کەسە لەوانەیە خەیاڵی لای شتێکی تر بێت، یان یادەوەری بیر و کارەسات و شتەکانی تری رابردووی ژیانی ئەو کەسە وای لێ دەکات، کە بەبێ هەستی بڕوانێتە تیشکۆیەکی تایبەتی.

ئەم بۆچوونە لە لایەن دەروونناسانی ئەمەریکاوە توێژینەوەی لەسەر کراوە و پرۆگرامێکیان بۆ داڕشتووە، کە پێیدەوترێ Neurolinguistic Programming واتە: پرۆگرامی هەستە دەمارەکانی زمانەوانی) بە شێوەیەکی سادەوساکار ئەو پرۆگرامە لە تیلای چاو دەکۆڵێتەوە و هێما دەکات بۆ ئەو شتانەی، کە مێشك پێوەی سەرقاڵە و بەهۆی ئەوەوە لە تیشکۆیەکی دیاریکراو رادەمێنێت .



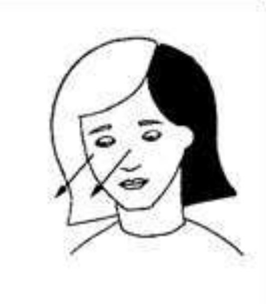
نمونەی 1:

کاتێ کەسێك لە میانەی وتووێژدا شتێکی تری بیردەکەوێتەوە، ئیتر خەیاڵی دەڕوات بەلای ئەو شتەدا، بۆیە لێرەدا تیلای چاوی بۆ بەرەوژوور دەچێت. هەر وەك بەهۆی تیرەکانەوە نیشانە کراوە.



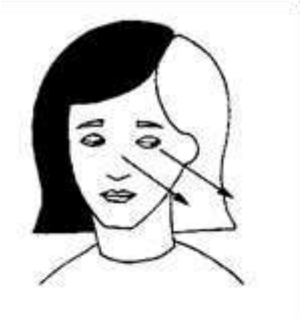
نموونەی 2:

ئەگەر دەنگێك بێتەوە یادی، یان لە گوێیدا بزرنگێتەوە، ئەوا تیلای چاوی دەکاتە تیشکۆی لایەك و سەریشی کەمێ بەو لایەدا دەبات.



نموونەی 3:

ئەگەر هەستکردن بەشتێك لە دەروونیدا سەرهەڵبدات، ئەوا تیلای چاوی بەلای راستدا تیشکۆ دەکات بەرەوخوار، وەك لە پنتێك رامابێت.



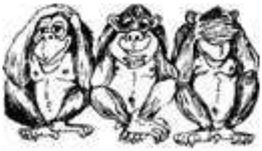
نموونەی4:

ئەگەر کەسێکیش بیری سەرقاڵ و جەنجاڵی بابەتێك بێت، زۆرجار لەوانەیە لەگەڵ خۆیدا بکەوێتە قسەکردن، ئەمەش وای لێ دەکات، کە تیشکۆی چاوی بکاتە لای چەپ و بەرەوخوار لە پنتێکی نادیار رامابێت.

زۆرجار ئەو تیلای چاوانە لە ماوەی چرکەیەك یان کەمتریشدا دەکرێت، بۆیە ئاسان نییە، کە بە زیندویی بیبینین. بەڵام ئەگەر بەهۆی ڤیدیۆوە بە خاوی بیبینینەوە، ئەوا بە ئاسانی ئەو تیلای چاوانە دەناسینەوە .

بەهەرحاڵ ئەوە وامان لێ دەکات، کە بۆ گەڕان بەدوای درۆزندا نابێت تەنیا لە چاوەکان ووردبینەوە، یاخود هەر ئاووردانەوە و چاوکردن بەلایەکی تردا لەلای بەرامبەرکانمان وەك هێمایەکی درۆکردن دیاریکەین. چونکە هەر جوڵەیەك لەوانەیە چەند واتایەکی جیاوازی هەڵگرتبێت .

هەر واتایەکیش بە تەنیا و سەربەخۆ دەخرێتە رستەیەکی شیاو و تایبەتیەوە.



چوارەم :

گویٚ راکێشان

کاتێ دەڕوانینە ئەو وێنەیە، زیاتر ئەوە بە بیرماندا دێت، کە ئەو کەسە لە شتێك رامابێت و بیر لە ئەنجامی شتێك بکاتەوە. تەنانەت ئەوەش راست دەردەچێت، ئەگەر بڵێین: ئەو کەسە لەوانەیە لە دوکانێکدا مامەڵەی کراسێکی کردووە و نرخەکەی لە بیری خۆیدا تاووتوێ دەکات و نزیکە بڕیار لەسەر کڕینی کراسەکە بدات.

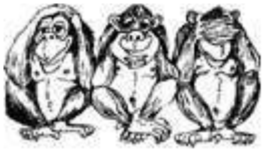
بە دەست بردنیشی بۆ گوێی، ئەوە دەگەیەنێ، کە ناخی پێی راگەیاندووە...ووریابە، نەبا نرخی کراسەکە لەو ئاستەدا نەبێت، کە نەتەوێت بیبیستیت.

هەروەها بە روانینەکەشی بۆ پنتێکی نادیار، سەرقاڵی بیرکردنەوە دیاریدەکات.

بەڵام وەك لە سەرەتادا باسی ئەوەمان کردووە، کە منداڵان کاتێ نەیانەوێت گوێیان لە بیستنی شتێك بێت، کە بە دڵیان نیە، دەستیان دەنێنە سەر گوێچکەکانیان و گوێی خۆیان دەگرن. یان زۆر جار نایانەوێ ئەو ئامۆژگاریەی، کە دووبارە و دەبارە بۆتەوە لە لایەن دایك و باوکیانەوە بیبیستنەوە... بۆیە گوێی خۆیان دەگرن. ئیتر کاتێ، کە دەچنە تەمەنەوە، ئەم هێمایە لە هەر رێکەوتێکی هاوشێوەی ئەوانەی، کە باسمانکرد، دێتەوە یادیان و پێشانی دەدەن.

هەروەها بۆچوونێکی تر لەبارەی ئەم هێمایەوە هەیە، کە دەڵێت: باوك و دایکی چاك، هەمیشە منداڵەکانیان ئامۆژگاری دەکەن بەوەی درۆ نەکەن، خۆ ئەگەر رۆژێ لە رۆژان درۆیەك لە منالێك دەرکەوت، ئەوا کاردانەوەکەی لای دایك و باوکیان، بە هەڕەشە و گوێ راکێشان دەردەکەوێت. هەر ئەو ئازاری گوێ راکێشان و ترسی هەڕەشەیەیە، کە کاتێ گەورە دەبێت، نەستی بیری دەخاتەوە، بەتایبەتی لەو کاتانەی، کە درۆیەك دەکات، یان دەیەوێت کەسێك هەڵبخەڵەتێنێ.

ئەم هێمایەش وەك هێماکانی تری زمانی جەستە، دەبێت هەمیشە بەپێی نزیککردنەوە و گونجاندنی بارودۆخەکەی، کە تێیدا دەردەکەوێت بخوێنرێتەوە. چونکە زۆرجار ئەم هێمایە لە ئەنجامی شەرمکردنەوە دەردەکەوێت... بۆ نمونە: کاتێ کەسێك دەچێت بۆ ئاهەنگێك، لەلای خۆیەوە چاوەڕێی ئەوە ناکات، کە کەسێکی ناسیاو ببینێت، بۆیە هەستی شەرم دایدەگرێ و دەست دەبات بۆ نەرمایی گوێچکەی و هەستیش بە گەرما دەکات.



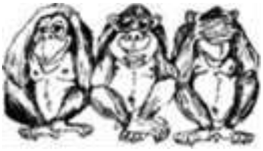
پێنجەم:

پشتمل هەڵکڕاندن

کە دەڕوانینە ئەو وێنەیە، یەکسەر ئەوە بە بیرماندا دێت، کە لەوانەیە ئەو کەسە دڵنیانەبێت لە بڕیارێك، بۆیە وا بەو شێوەیە دەڕوانێتە پنتێکی نادیار و بە پەنجەی چوارەمی دەستێکی، خوار نەرمایی گوێچکەی دەخورێنێ.

بەڵام زۆرجار ئەم هێمایە بۆ ڕێ هەڵەکردن لە گوێگر بەکارێت، بەتایبەتی کاتێ درۆ و هەڵخەڵەتاندن لە کایەدا بێت. ئەمەش لە لایەن کەسانی درۆزنەوە دەکرێت، تەنیا بۆ ئەوەی سەرنجی بەرامبەرەکەی بەرێت بەو لایەدا و دووری بخاتەوە لەو هێما و نیشانانەی تر، کە زۆرتر واتای درۆ دەگەیەنن.

لە کولتوری کوردەواریشدا دەڵێن: (پشت ملی خۆی لێهەڵکڕاند) واتە پێوەینا و خەریکە درۆ دەکات.



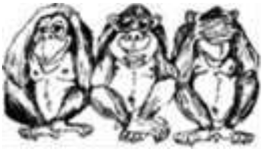
شەشەم:

هەستکردن بە گەرما

Desmond Morris یەکەم پسپۆڕ بووە، کە لەم هێمایە دوواوە، بە رای ئەو، ئەو کەسانەی، کە درۆدەکەن، هەستی ترسی ئەوەی، کە نەبا لەلایەن گوێگرەوە، پەردە لەسەر درۆکەی هەڵبماڵرێت، بۆیە بوونی گیانی ئەو هەستکردنە، باری دەروونی ئاڵۆز دەکات و بەرەبەرە پەستانی خوێن بەرەو زیادبوون دەچێ و لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی هوروژمی گەرماییەکی زۆر، بەتایبەتی لە دەوروبەری سەر و ملیدا.

ئێمە ئەوەش دەزانین، کە کەسێك کاتێ گەرمای بێت، ئارەق دەکاتەوە و لەوانەیە یاخەی کراسەکەی بنوسێت بە ملیەوە، ئەمەش تا رادەیەك سەغڵەتی دەکات، بۆیە ناچار بە پەنجەی دەستێکی هەوڵدەدات یاخەی کراسەکەی لە ملی دووربخاتەوە.

دیسانەوە ئەم هێمایەش مەرج نییە هەموو کات و لە هەموو هەڵوێستێکدا هەر واتای درۆ بگەیەنێت... لەوانەشە زۆر جار لە ئەنجامی هەڵچوون و توڕەبوونەوە، هەمان هێما و نیشانە دەربکەوێت، ئەویش بەهۆی هەمان کاردانەوە، کە پەستانی خوێن و هەست بە گەرماکردنە.



حەوتەم:

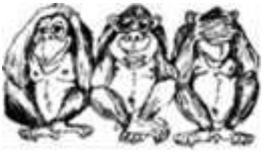
لەش خوێندنەوە

شلّەژاندن و دەستوپل بەیەکدا هاتن، یەکێکە لە نیشانەکانی درۆ و هەلّخەلّەتاندن، هەروەها وا دەرکەوتووە، کە کاتێ کەسێك درۆدەکات، زۆر جار باری دەروونی خۆی پێ دابین ناکرێ، بۆیە دەشلّەژێ و دووچاری هەلّچوون و دلّەڕاوکێی دەکات. ئەم جۆرە هێمایانەش وەك گەیەنەر و پەیوەندیەك بە شتەکانەوە دەردەکەون.

دەست هێنان بە قژدا، سەرخوراندن و دەست لەیەك خشاندن، لە ئەنجامی ئەوەوە دەردەکەون، کە کەسێکی درۆزن پێی هەلّدەستێت، ئەویش هەستی ئەو مەترسیەیە، کە هەیەتی لە گوێگرەکەی، نەبا درۆکەی بدۆزێتەوە. ئیتر نەست فرمان دەکات بە دەستی تا هەستێ بەو هێمایانە.

لێرەدا زۆر لە پسپۆڕان دەلّێن: لەم حالّەتەدا درۆزنەکە زۆر کارامە و چاپوك نیە.... هەر ئەوەشە، کە گەیەنەر و پەیوەندیەکان بەو شێوە سادە و ساکارە دەردەکەون. چونکە دەیەوێت ئەوە پیشان بدات، گوایە ناشارەزایە و ئەوەزی بە کارەکە ناشکێ، ئەوەش وای کردووە دەستوپلی بەیەکدابێت... ئەم هێمای دەستوپل بەیەکداهاتنەش

به چەشنی چاو هەڵگڵۆفین، کەمتر دەتوانرێ بڕوای پێ بکرێت، چونکە درۆزن دەستەڵاتی هەیە بەسەر گۆڕین و دابینکردنیاندا.
بەڵام، لەو شوێنانەی، کە لە لەشی مرۆڤدا زیاتر دەتوانرێ پشتی پێ ببەسترێ، بەشی خوارەوەی لەشە.
هەندێ لە توێژەرەوەکان دەڵێن: کاتێ، کە داوا لە کەسێك دەکەیت تا هەستێ بە دەوری درۆزنێك، ئەویش هەوڵدەدات زۆربەی ئەو هێمایانەی، کە لە بەشی سەرەوەی لەشدا دەردەکەون، بیانسڕێتەوە، بەڵام، کاتێ، کە تۆ هەوڵدەدەیت هێمایەك بسڕیتەوە، نەست لەبەرامبەر ئەو کارەدا هێمایەکی تر دەردەخات.
ئیتر کاتێ، کە جوڵەی ئەو کەسەیان بەهۆی ئامێری ڤیدیووە پێشاندایەوە، سەیریانکرد، بەشی خوارەوەی لەش زۆر هێمای پێوە دەردەکەوت، لەوانەش شێوەی راوەستان و بزواندنی قاچەکانی گەواهی درۆ و هەڵخەڵەتاندن بوون.
زۆرجار درۆزنی شارەزا جێگۆڕکێ بە هێماکان دەکات، تا چاوبەست لە گوێگرانی بکات. بەڵام بە شارەزابوونمان لە زمانی جەستە، ئەو لایەنەش دەتوانرێ دابین بکرێت و نەهێڵین گۆڵمان لێبکرێت.



هەشتەم:

رووپۆش

درۆزنی بەتوانا دەبێ دوو شت بشارێتەوە، یەکەم: راستی. دووەمیش ئەو هێما و نیشانانەی دەبنە هۆی پەردەهەڵماڵین لەسەر درۆکەی... بەتایبەتی ئەو هێمایانەی، کە هەستکردن بە تاوانی تێدا دەردەکەوێت، یان ترسی ئەوەی نەبا درۆکەی پێی بزانرێت.

لەگەڵ ئەوەشدا، درۆزن توانای ئەوەی هەیە، کە چاوبەست لە گوێگرانی بکات.

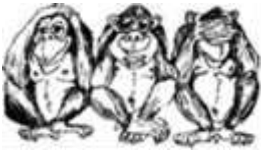
کاتێ مرۆڤ درۆیەکی بچوك دەکات، هەست بە تاوانێکی ئەوتۆ ناکات، بەڵام، کە درۆکە زۆر گەورەبوو، هەستی نێگەتیڤ لە ناخەوە دەیهەژێنێت...خۆ ئەگەر بتوانێ دەبێ ئەو دیمەنە لە روخساریدا بسڕێتەوە، ئەویش بە وەرچەرخاندنی رووی بە لایەکی نەدیویدا، یان بە دەستگرتن بە دەم و چاویەوە، یاخود بە دروستکردنی روپۆشێك لە زەردەخەنە و رەنگدانەوەی گەشبینانە. ئەمەش ئەو چاوبەستەیە، کە Paul Ekman پێی دەڵێت: (چاوبەستی شادمانانە).

لێرەدا دەبێ ئەوەش بڵێین:، کە لە کاتی درۆکردندا، روو وەرچەرخاندن و دەست گرتن بە دەم و چاوەوە، هەمیشە چاوبەست لە گوێگر ناکات. چونکە لەوانەیە، کە گوێگرەکەش وووریا بێت و بگەڕێت بەدوای ئەوەی، کە بۆچی رووی وەرچەرخاندووە... ئەگەر نیازی شاردنەوەی شتێکی نییە!

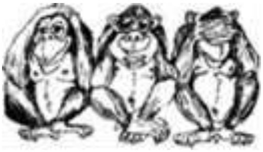
ئێمە لە کتێبی یەکەمی (زمانی جەستە) دا و لە ژێر ناونیشانی (دەربڕینە ماسولکەییە بڕواپێکراوەکان) دا بە کورتی باسی ئەوەمان کردووە، کە هەندێ ماسولکە لە سەر روخسار چەند هێما و نیشانەیەك دەردەخەن، کە کەمتر مرۆڤ دەتوانێت بیانسڕێتەوە.

بۆ نمونە ئەگەر کەسێك بە میوانی چوو بۆ ماڵی کەسێکی خزم، یان برادەرێکی و لەوێ هەستی کرد، کە زۆر شادمان نییە لە میواندارییەکە، بەڵام ناکرێ وا خۆی پیشان بدات، کە بێتاقەتە. بۆ ئەوەش دەبێ هەندێ هێما و نیشانەکانی خۆشحاڵی و شادمانی لەسەر روخساری خۆی بکێشێت... بۆیە رووپۆشی زەردەخەنەیەکی دروستکراو لەسەر روخساری خۆی دەنەخشێنێ

کەچی بێبەختانە، هەندێ لەو ماسولکانەی سەر ناوچەوان، کە بە زەقی دەبینرێن، پەردە لەسەر راستەقینەی دەروونی هەڵدەماڵن. ئەوەش بە ئاشکرا لەم وێنانەدا رەچاودەکرێن...

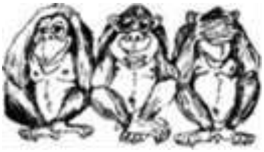


- نیشانەی غەم و پەژارە، زیاتر لەسەر ناوچەوانی مرۆڤ دەردەکەوێت، کە دەڕوانینە ئەو وێنەیەی بەرامبەر بە ئاشکرا لەسەر ناوچەوانی دەبینین، کە جەمسەرە نزیکەکانی برۆکان بەرزبوونەتەوە، چرچ و لۆچی لەسەر ناوچەوان دەرکەوتووە، لەگەڵ ئەوەشدا بەشی خوارەوەی روخسار سیمای زەردەخەنەی بەسەرەوەیە، کەچی راستەقینەی دەروونی نەشاردۆتەوە.



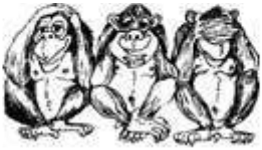
- لەوانەیە برۆکان بەرزببنەوە و زیاتریش لەیەك نزیك ببنەوە، کە ئەمەش نیشانەی ترس و دڵەڕاوکێیە.

لەگەڵ پەردەی ئەو شادمانیە دروستکراوەی، کە لەسەر روخساری کێشاویێتی، کەچی هێشتا ناتوانێت نیشانە و هێماکانی نائارامی دەروونی خۆی بشارێتەوە.



- لە وێنەی سێیەمدا، لێوەکان تەسك بوونەتەوە و برۆکان کرژ بوون و دێنە پێشەوە و دەچنەوە دواوە، کە ئەوەش نیشانەی زیزبوون و تورەبوونە.

بە هەرحاڵ نیشانە و هێماکانی سەر روخسار، کە لەو سێ وێنەیەدا دەردەکەون، زیاتر بەهۆی ماسولکەکانی ناوچەوانەوە دروست دەبن و مرۆڤ کەمتر توانای دابینکردن و سڕینەوەی هەیە .



نۆیەم:

زەردەخەنە

لە کولتوری رۆژئاوادا، دایك و باوکەکان، ئامۆژگاری منالّەکانی خۆیان دەکەن، کە هەمیشە دەم بە زەردەخەنە بن و بەتایبەتی لە رووی ئەو کەسانەدا، کە بۆ یەکەم جارە دەیانبینن.

چونکە زەردەخەنە هێمای دۆستایەتیە و دیمەنێکی جوانە لەسەر روخسار و ئاوێنەی دەروون پاکی و بێ کینە و بوغزە.

Allan Pease لە کتێبەکەیدا دەڵێت: یەکەم تۆمارکراوی زانستی لەبارەی زەردەخەنەوە، لە سەرەتای سەدەی نۆزدەدا لە لایەن زانای فەڕەنسی Guillaume Duchene de Boulogne تۆمارکراوە.

ئەویش بە بەکارهێنانی... ناسینەوەی ئەلەکترۆنی و هوروژاندنی کارەبایی .

بۆ جیاکردنەوەی زەردەخەنەی سروشتی و بێ مەبەست، لە جۆرەکانی تری زەردەخەنە.. هەستا بە شیکردنەوەی کەللەسەری مرۆڤ، تا بزانێت چۆن ماسولکەکانی روخساری مرۆڤ کاردەکەن.

بۆ ئەو مەبەستەش هەستا بە راکێشانی ماسولکەکان لە زۆر گۆشەی جیاوازەوە تا بزانێ کامیان لەو ماسولکانە ئەرکی زەردەخەنەی گرتۆتە ئەستۆ.

لە ئەنجامدا ئەوەی دۆزییەوە، کە زەردەخەنە لە لایەن دوو کۆمەڵە ماسولکەوە دروست دەبێت.

یەکەم، ماسولکەکانی ناوچەوان، کە بەلاکانی روخساردا شۆڕبوونەتەوە بۆ گۆشەکانی دەم.

دووەمیشیان، ماسولکەکانی دەوروبەری چاوە، کە ئەمەیان هەڵدەسێ بە راکێشانی پشتی چاو، بەم کارەش قەوارەی چاو بچوکتر دەنوێنێ و دەبێتە هۆی پەیدا بوونی چرچەکانی سەر جەمسەرە دوورەکانی چاو، کە لە ئینگلیزیدا بە (قاچی قەلەڕەش) ناودەبرێت. هەروەها ماسولکەکانی ناوچەوانیش هەڵدەسن بە راکێشانی پشتی دەم تا ددانەکان دەرکەون و کولمەکانیش گەش ببنەوە.

تێگەشتن لەم دوو کۆمەڵە ماسولکەیە زۆر گرنگە، چونکە هەر یەکەیان بە جۆرێك کار لەسەر دروستکردنی زەردەخەنە دەکەن. ماسولکەکانی ناوچەوان، کار لە زەردەخەنەی دروستکراو دەکەن، واتە ئەو زەردەخەنەیەی، کە مرۆڤەکە خۆی دەیەوێت لەسەر روخساری دەرکەوێت، نەك پاڵپێوەنەرێکی دەروونی هەبێت و لە ئەنجامی هەستێکی راستەقینەوە پەیدا بووبێت.

هەروەها ماسولکەکانی دەوروبەری چاو زیاتر زەردەخەنەی سروشتی لەسەر روخسار دەنەخشێنن .

ئێمە ئەوەش دەزانین، کە زەردەخەنە لە دوو بەشی روخساردا دەردەکەوێ، ئەویش، کە دەوروبەری چاو، دەم و کولمەکانە.

کەواتە بۆ دەرکەوتنی زەردەخەنەی سروشتی و بێ مەبەست، هەردوو کۆمەڵە ماسولکەکە دەووردەبینن. بەڵام بۆ زەردەخەنەی دروستکراو تەنیا ماسولکەکانی ناوچەوان بە کارەکە هەڵدەستن.

بۆیە بۆ جیاکردنەوەی ئەو دوو جۆرە زەردەخەنەیە دەبێ سەرەتا چاوبگێڕین بۆ چرچەکانی لاچاو، چونکە ئەو چرچانە بەهۆی ماسولکەکانی دەوروبەری چاوەوە دروستدەبێت، کە نەست فرمان بە هێڵکاریەکەی دەدات، کە هێمای زەردەخەنەی راستەقینە و سروشتیە.

زەردەخەنەی دروستکراویش تەنیا لە دەم و لێوەکاندا دەردەکەوێت.

جۆرەکانی زەردەخەنە

زانایان زۆربەیان پێنج جۆر زەردەخەنە دیاریدەکەن، ئەوەش ئەو جۆرە زەردەخەنانەیە، کە ئێمە رۆژانە لەسەر روخساری خەڵکانی دەوروبەرمان دەیانبینین .

- لێوەکان زۆر بە توندی نوساون بە یەکەوە و زەردەخەنەیەك بە پانتایی روخسار دەردەکەوێت و ددانەکان بە شاراوەیی دەمێنێتەوە. دەڵێن: ئەم جۆرە زەردەخەنەیە زیاتر پەیامێکی شاراوەی هەڵگرتووە و خاوەنەکەی نایەوێت کەسانی تر پەی پێبەرن. هەروەها بەزۆری ئەم زەردەخەنەیە لای ژنان دەبینرێت، چونکە کاتێ، کە ژنێك حەزی لە چارەی ژنێکی تر، یان

کەسێك نەبێت، ئەو هەستی حەزپێنەکردنە بەم جۆرە زەردەخەنەیە دادەپۆشێت. بۆ نمونە: کاتێ ژنێك بە ژنێکی تر بڵێت: (ژنێکی کارامەیە و دەتوانێت بزانێ، کە چی دەوێت...) پاشان زەردەخەنەیەکی لێو داخراو دەخاتە سەر روخساری خۆی، ، کە واتای شاردنەوەی ئەنجام و شیکردنەوەی رستەکەی ناو کەوانەکە دەگەیەنێت، لێرەدا لەوانەیە ئەو زەردەخەنەیە ئەم بۆچوون و بیرەی شاردبێتەوە، بۆ نمونە: (ژنێکی دڕ و سەرچڵە).

ئێمە رۆژانە لە گۆڤار و رۆژنامەکاندا لەم شێوە زەردەخەنانە دەبینین، بەتایبەتی لە وێنەی خەڵکانی ناودار و سەرکەوتو لە کارو فرماندا.، کە لەوانەیە ئەو نهێنیەیان شاردبێتەوە و نایانەوێت پێمان بڵێن چۆن گەشتوونەتە ئەو ئاستی ناوداری و سەرکەوتنە...

کاتێ دەڕوانینە وێنەی A ، دوو دەربڕینی جیاواز بەرامبەر بەیەك لە روخساری ئەو مرۆڤەدا دەبینرێت. لای راستی مێشك، برۆی لای چەپ بەرزدەکاتەوە.

A

هەروەها ماسولکەکانی لای چەپی روخسار، کوڵمی چەپ بەرزدەکاتەوە، بەمەش زەردەخەنە دەکەوێتە لای چەپی روخسارەوە. لەهەمان کاتدا لای چەپی مێشك، ماسولکەکان بەرەوخوارەوە رادەکێشێت لەسەر لای راستی روخسار، کە شێوە و هێمای توڕەبوون و زیویری دەردەکەوێت.

لێرەدا زانایان ئەم جۆرە زەردەخەنانە وەك شێوە بازنەییەك پێشان دەدەن....،

B

که لایەکی روخسار، پەیامی بەختیاری و دڵخۆشی دەگەیەنێ بەهۆی دەرکەوتنی زەردەخەنەوە، بەڵام لایەکەی تر، پەیامی دڵناخۆشی و تورەبوون دەگەیەنێ، بەهۆی ئەو هێمایانەی لەسەر ئەو لایە دەرکەوتووە. بۆ سەلماندنی ئەوەش دەڵێن: ئەگەر ئاوێنەیەك بە گۆشەی 90 پلە بخەینە لای راستی وێنەی A ەوە، ئەوا بەسەرجەمی وێنەکە خۆی و شێوەی وێنەی ناو ئاوێنەکە، شێوەی وێنەی B مان بۆ دەردەچێت، کە روخسارێکی شادمانانە و پڕ زەردەخەنەیە .

C

بەڵام ئەگەر ئاوێنەکە بەهەمان گۆشە و بە 90 پلە بخەینە لای چەپی وێنەی(A) ەوە ئەوا بە سەرجەمی وێنەکە و شێوەی ناوئاوێنەکە، وێنەی(C) مان بۆ دەردەچێت، کە روخساری کەسێکی تورە و زیزبوو دەردەخات. ئەم جۆرە زەردەخەنەیە زیاتر لە رۆژئاوادا باوە.

- جۆرێکی تر لە زەردەخەنە، کە بەهۆی مەشقکردنەوە فێری دەبین، ئەویش بە بەردانەوەی چەناگە و لێوی خوارەوە، تا شێوەی پێکەنین بنوێنیٚ. ئەم جۆرە زەردەخەنەیە زیاتر لە شانۆ و فلمە کۆمیدیەکاندا دەبینرێت. لەو ناودارانەی، کە ئەم جۆرە زەردەخەنەیەیان هەیە، Bill Clinton سەرۆکی پێشوی

ئەمەریکا و ئەکتەری سینەمایی (جۆکەر) لای ئەوانە ئەم جۆرە زەردەخەنەیە زیاتر بە مەبەستی سەرنج راکێشانی جەماوەرەکانیانە، چونکە شێوە کۆمیدیەك پێشان دەدات، خەڵکانی سادە بەلای خۆیاندا رادەکێشن.

- سەری شەرم دادەنەوێنرێت و لە ژێرەوە دەڕوانرێت بۆ سەرەوە و زەردەخەنە لەسەر لێو و چاوەکان دەردەکەوێت، ئەم جۆرە زەردەخەنەیە زیاتر لای مێرد منالّ و کچۆڵە و تازەپێگەیشتووان دەبینرێت، هەروەها لای ئەوانەی گاڵتە و تەشقەڵە بە کەسێکی تر دەکەن.

پیاوان بەگشتی حەزیان لە بینینی ئەم جۆرە زەردەخەنەیە هەیە، بەتایبەتی، کاتێ، کە کچێك بەو شێوەیە بە دەم پیاوێکەوە پێبکەنێت یان بخەنێت، ئەوا هەستی باوکایەتی لای پیاوەکە پەیدا دەبێت و گیانی پاراستن و ئاگاداری لە ناخەوە دەبجوڵێنێت.

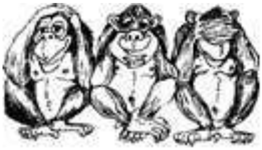
هەر ئەو جۆرە زەردەخەنەیە، کە (دایانە)ی کرد بە شازادەیەکی لە یادنەچوو، چونکە دایانە زۆربەی کات ئەو جۆرە زەردەخەنەیە لەسەر لێوەکانی بوو. هەر ئەوەشە، کە ژنان حەزیان دەکرد وەك دایانە بن.

- جۆری پێنجەمی زەردەخەنە لای زۆر کەس دەبینرێت، هەرچەند زانایان دەڵێن: لە ناوچەیەکەوە بۆ ناوچەیەکی تر دەگۆڕێت و کولتووریش کاری

خۆی هەیە لەسەر ئەم جۆرە زەردەخەنەیە. ئەو توێژەرەوانەی، کە زیاتر توێژینەوەکانیان لەسەر کۆمەڵگای ئەمەریکایە، دەڵێن: ناوچەکانی Atlanta, Louisville, Memphis, Nashville, و زۆربەی ناوچەی Texasئەم زەردەخەنەیە باوە لە نێو چینی ناوەڕاستدا.

ئێمە ئەوەش دەزانین، کە (جۆرج بوشی) سەرۆکی ئەمەریکا خەڵکی تەکساسە، کاتێ، کە لەسەر شاشەی تەلەفیزیۆن دەردەکەوێت، بە ئاشکرا ئەو زەردەخەنەیە لەسەر روخساری دەبینرێت، زۆر جار لێدوانەکەی لەبارەی کارەساتێکی ناخۆش و غەمگینیەوەیە، کەچی ناتوانێ هێڵکاری زەردەخەنەکە لەسەر روخساری خۆی بسڕێتەوە، چونکە ئەو زەردەخەنەیە بە فرمانی کولتووری ناوچەکە تێیدا گەورەبووە و لە دەروونیا جێی خۆی کردۆتەوە.

هەروەها جێمی کارتەریش، کە خەڵکی باشووری ئەمەریکایە، بە هەمان شێوە ئەو زەردەخەنەیە لەسەر روخساری دەبینرێت، کە زۆر ئاساییە بەلای خەڵکی باشوور و ئەو ناوچانەی ناومان هێناون، بەڵام خەڵکانی باکوری ئەمەریکا لایان وابوو، کە جێمی کارتەر شتێکی شاردۆتەوە و نایەوێت باسی بکات. هەر ئەمەشە کاتێ، کە دەچین بۆ نیۆرك، دەبێ ئاگامان لەوەبێت زۆر بەدەم خەڵکەوە پێنەکەنین، چونکە لای ئەوان هەست بە گاڵتەپێکردن دەکەن.



زەردەخەنە مێشك هەڵدەخەڵەتێنێ

بەهرەی ناسینەوە و شفرەکردنی زەردەخەنە بەتەواوی لە مێشکدا دەردەکەوێت، چونکە زەردەخەنە نیشانەیەکی بەسۆز و ملکەچانەیە و مێشك راستەوخۆ هەست بە تیشکدانەوەکەی دەکات و دەیناسێتەوە.

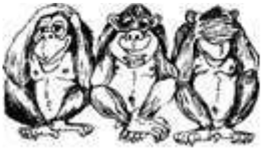
لە کولتووری رۆژئاوادا، ژنان و پیاوان، کاتێ لە رێ و رۆشتنا بەرەو رووی کەسێکی نەناس دەڕۆشتن، هەوڵیان دەدا، کە زەردەخەنەیەك پێشانی بەرامبەرەکانیان بدەن. تا ئەو نەناسە هەست بە ئارامی و دڵنیایی بکات، هەروەها ئەویش بە هەمان شێوە بە زەردەخەنەیەك وەڵامی دەداتەوە.

بۆ سەلماندنی ئەوەی، کە مێشك زوو لە زەردەخەنە تێدەگات، بڕوانە ئەو وێنەیە، کاتێ دەڕوانینە ئەو وێنە سەرەوخوارە، کە لەوانەیە خەڵکی بریتانیا یەکسەر بیناسنەوە، چونکە وێنەی ئەکتەرێکی

سینەمایی بریتانیە بەناوی Hugh Grant ، لێرەدا کاتێ، کە بە سەرەوخواری تەماشای وێنەکە دەکەین، زیاتر شادمانی و ئاسودەیی دەخوێنینەوە، ئەویش بەهۆی ئەو زەردەخەنەیەی، کە رووی داپۆشیوە.

بەڵام، کاتێ، کە وێنەکە بخەینەوە باری ئاسایی، شێوەیەکی جیاواز لەسەر روخساری وێنەکە دەبینین، کە زۆر دوورە لەو روخسارە پڕ لە شادمانی و ئاسودەیەی، کە لە یەکەم جاردا هەستمان پێکرد .

لێرەدا ئەوەمان بۆ دەردەکەوێت، کە مێشکی مرۆڤ دەتوانێ زەردەخەنە بناسێتەوە، یان بخوێنێتەوە، ئەگەر روخسارەکە سەرەوخواریش بێت، تەنانەت مێشك دەتوانێ زەردەخەنە لە هەموو بەشەکانی تری لەش جیابکاتەوە، هەرچۆن لە وێنەکەدا و لە باری سەرەوخواریدا، هیچ جۆرە کەموکوڕییەکی روخسارەکەی نەخوێندەوە، کەچی لە باری ئاساییدا مێشك هەستی بە روخسارێکی رمۆزنی خواروخێچ و تێکشکاو کرد. کەواتە زەردەخەنە زۆرجار دەتوانێ مێشك هەڵبخەڵەتێنێ.



زەردەخەنەی دروستکراو

زۆر لە ئێمە دەتوانین ئەو جیاوازیە بەدی بکەین، کە لە نێوان زەردەخەنەی سروشتی و زەردەخەنەی دروستکراودا هەیە.
ئێمە واتای زەردەخەنە بە دڵنیابوون و ئارامی دەخوێنینەوە، چونکە زەردەخەنە هێمایەکی ناسك و بەسۆزە، کە لەسەر روخساری کەسێك دەیبینین... با ئەو کەسەش پاڵپێوەنەرێکی تایبەتی ئەو زەردەخەنەیەی پێکردبێت.
هەروەها زۆرجار و لای زۆر کەس زەردەخەنە تەنیا واتای درۆکردن دەگەیەنێ... و زۆر درۆزن هەوڵی ئەوە دەدەن، کە خۆیان لە ژێر پەردەی زەردەخەنەدا بشارنەوە.

Paul Ekman لە لێکۆڵینەوەیەکدا دەڵێت: پیاوان لە کاتی درۆکردندا کەمتر زەردەخەنە لەسەر روخساریان دەردەکەوێت، چونکە ئەوان لەو بڕوایەدان خەڵکانی درۆزن دەزانن، کە زەردەخەنە وەك نیشانەیەکی درۆکردن دەخوێندرێتەوە، بۆیە هەوڵی ئەوە دەدەن، کەمتر زەردەخەنە بەکاربێنن لە کاتی درۆکردندا.

ئەو کەسانەی، کە درۆدەکەن و جارجارە زەردەخەنە لایان دەردەکەوێت، ئەو زەردەخەنەیە زۆر خێراتر دەردەکەوێت، وەك لە زەردەخەنەیەکی سروشتی بێ مەبەست. هەروەها زەردەخەنەی درۆزن زۆرتر بەسەر روخسارەوە وەك رووپۆشێك دەمێنێتەوە لە بەراووردا لەگەڵ زەردەخەنەی سروشتی و راستەقینە.

وەك لەو وێنەیەدا دەیبینین، زەردەخەنەی دروستکراو زیاتر بە لایەکی روخسارەوە دەبینرێت، کەچی زەردەخەنەی سروشتی و راستەقینەی بێ مەبەست بە هەردوولای روخسارەوە بەدیدەکرێت. ئەویش بە فرمانی نیوەگۆی مێشك، کە دەیدات بە هەردوولای روخسار تا هەستن بە چالاکی هاوجێیەتی.

درۆزن

بێگومان خەڵكانی درۆزن لە كاتی درۆكردندا دەكەونە ژێر جۆرە فشارێكەوە.

یەكەم شتێكیش، كە راستەوخۆ بتوانیت بەهۆیەوە، پەی بە درۆی كەسێك ببەیت لە وتووێژدا بەرەو رووی خۆت، كە وەستاوە، هێماو نیشانەكانی زمانی جەستە و دەربڕینە روخساریەكانە.

بەڵام ئەو هێما و نیشانانەش هەروا ئاسان نییە تا فێرنەبین، كە چۆن بیانخوێنینەوە. ئیدی دوای ئەوە، كاتێ چاودێری زمانی جەستەی هەر كەسێك بكەین، كە روو بە روو وتووێژی لەگەڵ دەكەین، ئەوە بە ئاسانی دەتوانین زۆر لە درۆكانی بگرین و نەیەڵین لە مامەڵە و هەڵسوكەوتی رۆژانەدا بمانخەڵەتێنێ.

ئێمە دەبێ لە كاتی گەڕان بەدوای هێما و نیشانەكانی زمانی جەستەی هەر كەسێكدا، ئاگامان لەوەبێت، كە ئەو قسەكەرە لەوانەیە هێندە كارامە و لێهاتوبێت، كە زۆر لە هێما و نیشانە و دەربڕینە روخساریەكانی لەسەر روخسار و گیانی خۆی سڕیبێتەوە. چونكە لەو بارودۆخەدا سیمای شڵەژان و فشار دەرناكەوێت

و چاوبەستمان لێدەکرێت. ئەویش هێندە بە ڕەوانبێژی و چالاکی دەکەوێتە داڕشتنی چیرۆك و سەرگوزشتەی هەڵبەستراو بۆ پاڵپشتی وتەکانی، کە ئەمەش سەر لە گوێگر دەشێوێنێت. بەڵام دوای ئەوەی، کە کتێبەکەت خوێندەوە و هەندێ لە نیشانە و جوڵەی خەڵکانی درۆزن تێگەیشتین، ئەوا دەتوانین سەرجەم ڕۆژانە چاودێری ئەم خاڵانەی لای خوارەوە بکەین، کە بەرامبەر کەسێك رادەوەستین و مامەڵە و قسەی لەگەڵ دەکەین:

1) خەڵکانی درۆزن بە دەنگی بەرز قسەدەکەن، یان کەمێ لە باری ئاسایی زیاتر دەنگ بەرزدەکەنەوە.
2) گرژبوون لەسەر لەش و روخساریان بەدیدەکرێت.
3) جوڵەی دەستیان زۆر دەبێت، بەتایبەتی دەستبردن بۆ سەر، بە مەبەستی سەرخوراندن یان دەستهێنان بە قژدا، هەروەها دەستبردن بۆ دەم، بە مەبەستی دەم گرتن.، یان بۆ لووت خوراندن، هەروەها زۆرجار چاوی خۆی پێ هەڵئەگلۆفێت.
4) پێستی روخسار و دەستەکانی، سپی هەڵئەمژێت، یان زەرد هەڵئەگەڕێت، ئەوەش بەهۆی ئەو باری دەروونیەوە، کە ترسی پەردە لەسەر هەڵماڵێن دەیخاتە ژێر فشار و نائارامیەوە.
5) لەوانەیە لووتی فشبێتەوە و کونەکانی زیاتر واڵابن.
6) بە قوڵی هەناسە هەڵئەکێشێت، لەوانەشە گوێت لە دەنگی مشەمشی هەناسەی بێت.

7) لێوی تەنك دەنوێنێت و زیاتر داخراوە.

8) شان و قۆڵی دێتەوە یەك و جەستەی بچوكتر دەنوێنێت.

9) ئەگەر بڕوانیتە نێوان دوو برۆكەی، لەسەر ناوچەوانی گرژیەك دەبینیت.

10) پەیوەندی چاوی دەپچڕێت، زیاتر تەماشای ئەم لاو ئەولا دەكات و خۆی دەپارێزێ لەوەی، كە سەرنج لە ناو چاوی نەدرێت، هەروەها زۆر جاریش چاوی دەنوقێنێ و چاوتروكاندنیشی زۆر دەبێت.

11) ترپە و لێدانی دڵی زیاد دەكات.

12) ناولەپی دەستی شۆڕدەبێتەوە و زۆر جار لەپی دەستی دەنوقێنێ و نایەوێت رووی بكاتە بەرامبەرەكەی.

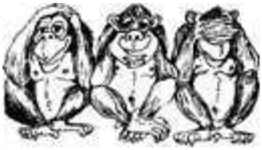
سەرەڕای ئەوەی، كە درۆزن بەو شێوەیە دزێوە و كارێكی ناپەسەند دەكات. كەچی لەگەڵ ئەوانەشدا یەك كەس نییە لەسەر رووی ئەم زەمینەدا، كە جارێ لە جاران درۆیەكی نەكردبێت، یان نەیكات.

بەڵام ئەوەش هەریەكە و بابێكی تایبەتی خۆی هەیە، زۆر جار مرۆڤ درۆدەكات بە مەبەستی سازكردنی كارێك بۆ پێویستی ژیانی خۆی. هەروەها زۆرجار درۆدەكرێت بۆ رازیبوونی دڵی كەسێكی تر، یان بۆ پاراستنی ژیانی كەسێك، یان بۆ ئەوەی كارێ نەكرێت، كە بە زۆر فرمان دراوە بەسەرماندا .

درۆكردن بۆ خۆ بە زڵ گرتن و خۆفشكردنەوە. ژن درۆ دەكات بۆ ئەوەی دڵی كەسانی تری پێخۆشكات، كەچی پیاو درۆ دەكات تا خۆی دەرخات، كە باشترە.

(جۆزیف تێکس) لە کۆلێجی بۆستن، توێژینەوەیەکی لەسەر درۆ کردووە و لە ئەنجامدا شەش جۆر درۆی دیاریکردووە:

1. درۆ بۆ خۆپاراستن لە مەترسی، یان پاراستنی کەسانی تر لە مەترسی.
2. درۆی پاڵەوانێتی، کە بەهۆیەوە کەسانی تر لە مەترسی رزگار دەکات.
3. درۆی لە خۆباییبوون، کە لە هەستی تەریقی دەیپارێزێت.
4. درۆکردن بۆ پاساوی شەرمەزاری.
5. درۆی براوە، کە درۆزنەکە دەوڵەمەند دەکات.
6. درۆی چەپەڵ، کە دەبێتە هۆی زیانگەیاندن بە کەسێك .



فاڵچی

فاڵچی، یان فەتاح فاڵ، چۆن لەبارەی کەسێکەوە دەزانن، کە بەخت و ناوچەوانی بخوێننەوە؟

هەر یەکە لە ئێمە ئەگەر بە رێکەوت، سەردانی فەتاح فاڵی کردبێ، زۆربەمان سەرمان سووردەمێنێ لەوەی، کە چۆن ئەو فاڵچیە، ئەو هەموو شتانە لەبارەی ئێمەوە دەزانێت، تەنانەت باسی بابەتی وەهات بۆ دەکات، کە جگە لە خۆت کەسی تر ئاگای لەو شتە نیە، ئەی دەبێ ئەم فاڵچیە ئەو زانیاریەی لەبارەی ئێمەوە لەکوێوە دەستکەوتووە؟

توێژینەوەکان لەبارەی کاری فاڵچێتی دەڵێن: ئەو کەسانەی، کە خەریکی کاری فاڵچێتین، یان بەختگرەوەن، یان دەستگرەوە، دەبێ شارەزاییان لەو تەکنیکەدا هەبێ، کە ناودەبرێ بە (خوێندنەوەی سارد). بەهۆی ئەو تەکنیکەوە دەتوانن لەسەدا هەشتای ئەو شتانە بخوێننەوە..کە ئەمەش بەلای خەڵکانی سادە و ساکارەوە شتێکی سەیرە و وەك سحیر وایە.

خوێندنەوەی ساردیش زیاتر بەهۆی سەرنجدان و خوێندنەوەی هێما و جوڵە و نیشانەکانی زمانی جەستەوەیە، لەگەڵ تێگەیشتن لە سروشتی ئادەمیزاد، هەروەها

زانیاری لە ئامارگری گریمانەکان...کە ئەمەیان دەبێ مەشقی لەسەر بکرێ تا تەواو فێری بەکارهێنانی دەبێت.

فالّچێتی لە هەموو کولتووره جیاوازەکاندا هەیە و لە هەندێکیاندا لەوانەیە جیاوازی بەدی بکرێت، بەتایبەتی لە شێوە و جۆری ئەو شتانەی بەکاری دەهێنن بۆ کاری فالّچێتی. بۆ نمونە لە کولتووری کووردەواریدا من بەش بەحالّی خۆم هەندێ لە جۆرەکانی فەتاح فالّم بینیوە، بەلاّم لەو شتانەی، کە لە کولتووری رۆژئاوادا دەیبینم و لای خۆمان نییە (تۆپی کرستالّە)، کە فالّچیەکە لەبەردەمی خۆیدا دایناوە و هەردوو دەستی بەدەووردا دەگێڕێ و قسەی لەگەلّ دەکات و تێیدەڕوانێ.

لەو شتانەی، کە زۆر بلاّوە و لە زۆربەی کولتورەکانیشدا هاوشێوەیە، کارتی قومار..کە جۆرە کارتێکی تایبەتیە و فالّچی بەکاری دێنێ بۆ خوێندنەوەی بەخت و داهاتووی کەسێك، میچ هەلّدان، یان وەك شێوە زاری تاولّە لە زیو دروست کراوە، هەروەها دەستگرتنەوەش، کە زیاتر بەهۆی ئەو هێلاّنەی لەناو لەپی دەستی مرۆڤدا دەبینرێ و هەر کەسەش تا رادەیەکی زۆر جیاوازی هەیە لە شێوە و کورت و درێژی ئەو هێلاّنەدا.

لەلای خۆمان کتێبگرتنەوەش باوبوو، لەوانەشە تا ئێستاش لە زۆر قوژبنی ولاّتەکەماندا هەر خەلّکی باوەڕی پێی هەبێت.

بەلاّم، وەك لەسەرەتاوە وتمان، کە ئەمانە هەمووی هۆ و هۆکاری ئەو کارەیە و کارەکەش لەسەر بناغەی خوێندنەوەی هێماو نیشانەکانی زمانی جەستەیە و کەم و زۆر پەیوەندی نە بە سیحر و نە بە غەیب و چاوی باتینەوە نیە، تەنیا شارەزایی ئەو فالّچیە لە خوێندنەوەی زمانی جەستە و رێکخستنی لەگەلّ حەز و خواستی ئەو

کەسەدا، کە چووە بۆ لای فاڵچیەکە. ئێمەش، کە دەچین بۆ لای فاڵچی لەبەر ئەو بابەتەی خۆمان مەبەستمانە ئەنجامەکەی بەو شێوەیە بێت، کە دڵخۆشمان دەکات، بۆیە بەهیچ جۆرێ ئاگامان لە جوڵە و دەربڕینە روخساریەکانی فاڵچیەکە نیە، و ناتوانین پەی بەرین بەوەی، کە ئەم فاڵچیە تا چ رادەیەك ئەو شتانەی رێکخستووە و درۆ و دەلەسەیەکی زۆری دروستکردووە و لەوانەشە دوای ئێمە بەهەمان نرخ بیفرۆشێتەوە بە کەسێکی تر.

فشەکردن

فشەکردن وەك لایەنی درۆ، هەر درۆکردنە، بەڵام ئەم جۆرە درۆکردنە راستەوخۆ زیان بە خاوەنەکەی دەگەیەنێ، بەتایبەتی لەناو کۆمەڵدا ئاستی پلە و پایەی پێ نزم دەبێتەوە ...
هەروەها فشەکردن لە هەموو کولتورەکاندا بەبێ جیاوازی هەیە و خەڵکانی فشەکەر لە دەوروبەری خۆیدا ناسراوە و زۆر کەس حەز بەوە دەکەن بۆ کات بردنەسەر لەگەڵیاندا بدوێن.
خەڵکی فشەکەر لە ناخی خۆیدا هەست بە کەموکوڕی دەکات، بۆیە پەنا دەباتە بەر فشەکردن، تا پێشانی خەڵکی دەوروبەری خۆی بدات، کە شت دەزانێ، یان ئاگای لە شتەکان هەیە و شارەزا و لێهاتووە.
فشەکەری قاڵ و بەتوانا لە فشەکردندا، لە کاتی گێڕانەوەی ئەو شتانەی خۆی پێوە دەنوێنێ، زۆر بە دەگمەن ئێمە تێبینی هێما و نیشانە و جوڵەی زمانی جەستەی دەکەین، خۆ ئەگەر بێت و تەواو ووردبینەوە لەو جوڵە و هێمایانەی ئەو فشەکەرە، زۆر لەو خاڵە تایبەتیانە دەبینین، کە رابەرایەتیمان دەکات بۆ دۆزینەوەی درۆزن.

هەر بە چەشنی کەسانی درۆزن، فشەکەریش کاتێ شتێك دەگێڕێتەوە، زیاتر چاوی دەکاتە شوێنێکی تر و کەمتر سەیری چاوی بەرامبەرەکەی دەکات، هەروەها دەست جوڵاندنی بەهەمان شێوە دەبینین، کە لووتی دەخورێنێ و پشت ملی هەڵدەکرێنێ، زۆر کەم زەردەخەنە پێشان دەدات، زیاتر شتەکان لە قاڵبێکی راستیدا دەگێڕێتەوە و تەواو شارەزای داڕشتنی چیرۆك و سەرگوزەشتەکانە.

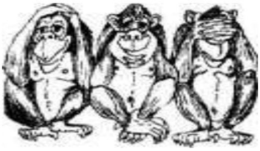
بۆ نمونە ئەگەر باس لە شتێك بێت، کە لە توانای خۆی بەدەربێ، ئەوا بەناوی کەسێکەوە دەیگێڕێتەوە، بەتایبەتی ئەو کەسانەی کەمتر دەتوانرێ پەیوەندیان لەگەڵدا بکەن، نەوەك رۆژێ لە رۆژان ئەو شتەی، کە ئەم باسی لێوەکردووە بەناوی ئەوە، لێی بپرسنەوە.

کەسانی فشەکەر هەروەك زۆربەی خەڵکانی درۆزن دەبێ بیریان تیژبێت، چونکە هەمیشە ئەبێ چاوەڕێی ئەوە بکات، کە هەمان بابەت دووپات بکاتەوە لە شوێنێکی تر و کاتێکی تردا، کە لەوانەیە کەسێك لەو شوێن و کاتەشدا بێت و ئەو بابەتەی جارێکی تر لەو فشەکەرە بیستبێت.

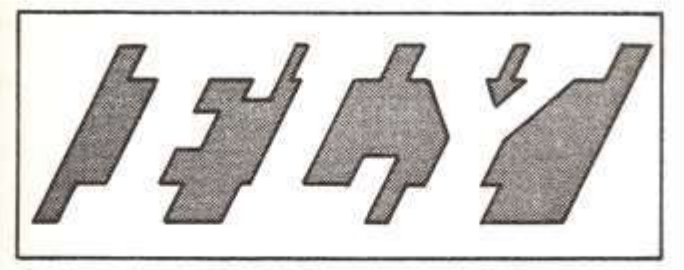
دەگێڕنەوە یەکێك خەریکی گێڕانەوەی بەسەرهاتی راوکردن بووە بۆ چەند هاوڕێیەکی، لە کۆتایی چیرۆکەکەدا، کە بەرانەکێویەکی راوکردووە و داوێتی بە زەویدا و لاقی بەرزکردۆتەوە و خەریکی کەوڵکردنێتی، لەپڕ لەو کاتەدا لە دەرگا دەدرێ، ئەویش ئەچێ بۆ کردنەوەی دەرگاکە، کە دێتەوە برادەرەکانی دەڵێن: ئێ... کاك فلان کەس ئەی دوایی؟؟ ئەویش دەڵێت، لە کوێدا بووین؟ ئەوانیش دەڵێن: لنگیت خستبووە سەر شانت.. ئەمیش ئاگای لەوە نەماوە باسی چی بۆ کردوون دەڵێت: ئیتر بێ ئێوە ناخۆش تا بەیانی خۆشمان رابوارد!!..

لە کۆمەڵگای کوردەواریدا زۆر کەس، تەنانەت نازناوی فشەکەر چۆتە پاڵ ناوەکەی و بەشێکە لە پێناسنامەکەی... کەسانی فشەکەر لەسەر ئاستی ناوچە و بگرە هەرێم و هەندێ جاریش لەسەر ئاستی گشتی زۆربەی شار و ناوچەکانیش دەناسرێت و ناوبانگی فشەکەری دەردەکەوێت، هەروەها ناودارەکانیان زۆر جار ناوەکانیان دەبێتە دەستەواژەیەك و خەڵکی لەناو خۆیاندا بۆ گاڵتەو پێکەنین، یان بۆ توڕەکردنی یەکتری ئەو دەستەواژەیە دەدەن بە رووی یەکدا.

هەروەك لە سەرەتاوە وتمان، کە فشەکردن تەنیا زیانی بۆ خاوەنەکەیەتی، بۆیە لە زمانی جەستەدا ئەو گرنگیەی پێنادرێ و بابێکی تایبەتی بۆ دانەنراوە.



بزانە چی دەبینی لە نێوان ئەو پەڵە رەشانەدا، ئەوەش وەك هێما و نیشانەكانی زمانی جەستە وایە. خۆتی بۆ ئامادەبكە با لە چاوتروكانێكدا درۆزن دیاری بكەیت.



سەرچاوەکان

References

Anna Jaskolka, how to read and use. body language, St. Edmundsbury press , Burry St. Edmunds , Suffolk. Great British.2004

Allan & Barbara Pease, The Definitive Book of. BODY LANGUAGE, Orion Book Ltd. London. 2004

Wolfe ،The International Dictionary of Sign Language ،T. ،Brun ،Publishing
1969.،London

Collett, Peter, The Book Of TELLS, Printed and Bound in Graet British, Cox & Wyman Ltd, Reading, Berkshire.
2004

Butterworth, London, 1975. ،Critchley, M. Silent Language

Deans, Alexander, Been and Beenkeeping.Oliver and Boyd Ltd. London, 1962

Ekman P. and Friesen, W. Unmasking the Face, Prentice-Hall, London,1975

Ekman, P. Friesen, W. and Ellsworth, P. Emotion in the Human Face, Pergamon Press, New York,1972

Fast, Julius, Body Language. Pan Book, London.1971.

Harper Collins Publishers, ،Gem, Collins, Body Language Glasgow, 1996

Hind, R. Non-Verbal Communication, Cambridge University Press, London, 1972

A, Organisation of Behaviour in Face-to-Face Interaction, ،Kenton Mouton, The Hague, 1975.

Korman, B. Hands, The Power of Awareness, Sunridge Press, New York ,1978.

Morris, D. Desmond. Body Talk, Jonathan Cope, London, 1994.

Morris, D. Desmond. People Watching, Vintage, London, 2002.

Morris, D. Desmond, The Human Animal (A personal View of The Human Species), BBC1, 1994.

Pease, Allan, and Garner, alaln. Talk Language, Simon & Schuster, London 1992.

Sheldon Press, London, 1984. Pease, Allan, Body Language.

A.E. Body Language and the Social Order, Prentice- ،Scheffler
New Jersey,1972.،Hall

Skinner, B.F. About Behaviourism. Knopf, New York, 1971.

S.L. and S. Moss. Tubbs
Human Communication. Random House, New York, 1977.

Whiteside, Robert. L. Face Language, Lifetime Books, Florida ,1992

Wainwright. Gordon. R. Body Language, Hodder & Stoughton, London. 1999.

بەرهەمە بڵاوکراوەکانی نووسەر

مینە

(محەمەدئەمین حسین عەلی)

بەرهەم و نووسین

- سەلیقەی کوردەواری، لە بڵاوکراوەکانی سوید- کوردستان، ساڵی 1994
- زمانی جەستە، پەیوەندیە گۆنەکراوەکان، سلێمانی، ساڵی 2004
- عەشق لە جوانکاریدا، بەڕێوەبەرێتی چاپ و بڵاوکردنەوە، سلێمانی ، ساڵی 2005
- زمانی جەستە، درۆ و هێماکانی درۆکردن، کۆمپانیای ئاوێنە، سلێمانی، ساڵی 2007.

لە بواری وەرگێڕاندا

- نامە ئاوارەکان، نووسینی کارۆ، لە فارسیەوە، سلێمانی،ساڵی 2006
- زمانی روخسار، نووسینی رۆبەرت وایتسایدە، لە ئینگلیزیەوە، کۆمپانیای ئاوێنە، سلێمانی، ساڵی2007
- سلێمانی..ناوچەیەك لە کوردستان، نووسینی مە یجەر سۆن، مەڵبەندی کوردۆلۆجی، لە ئینگلیزییەوە، سلێمانی، ساڵی 2007
- کوردی سووریا، نووسینی هێریەت مۆنتگومری، بە هاوبەشی مینە و پێشەوا، مەڵبەندی کوردۆلۆجی، لە ئینگلیزییەوە، سلێمانی، ساڵی 2009.
- گەشتەکەی ریچ، نووسینی کلاودیوس ریچ، بەرگی دووەم، بەڕێوەبەرایەتی خانەی وەرگێڕان، لە ئینگلیزیەوە، سلێمانی، ساڵی 2012
- ولایەتی موسڵ، را پۆرتی کۆمەڵەی نەتەوەکان، بەڕێوەبەرایەتی خانەی وەرگێڕان، لە ئینگلیزیەوە، سلێمانی، ساڵی 2012
- زانایانی ئایینی کورد و قوتابییە ئەندەنوسیەکانیان، نووسینی مارتن ڤان برۆینەسن، ناوەندی مێژوویی جەمیل رۆژبەیانی، لە ئینگلیزیەوە، سلێمانی، ساڵی 2016
- لیڤیەکانی عێراق، نووسینی جۆن گیلبەرت براون، ناوەندی مێژوویی جەمیل رۆژبەیانی، لە ئینگلیزیەوە، سلێمانی، ساڵی 2016.
- گەشتێك بۆ میسۆپۆتامیا و کوردستان لە بەرگی نادیاردا، نووسینی مە یجەر سۆن، لە بڵاوکراوەکانی کتێبخانەی یادگار، لە ئینگلیزیەوە، سلێمانی، ساڵی 2017.

- رامان له مرۆڤدا، نووسینی رجاءالنقاش، له عەرەبییەوە، به 26 ئەڵقه له بڵاوکراوەی مانگانەی مەڵبەندی رۆشنبیری کورد له لەندەن بڵاوکراوەتەوە، ساڵی 1990.

Meena

Body Language

Lie and the signs of lying

2021

زمانی جەستە

زانستی زمانی جەستە، ئەمڕۆ لە ئەورووپادا بە شێوەیەکی گشتی، لە زۆر بواری ژیاندا گرنگی پێ دەدرێ و بەردەوام کارو لێکۆڵینەوەی لەسەر دەکرێت. هەروەها لە زۆر دەزگادا وەك بەشێك لە ئیشوکاری رۆژانەیان، کەڵك لەم زانستە وەردەگرن، لەو دەزگایانەش، وەك دەزگاکانی پۆلیس، نەخۆشخانە و بواری پزیشکی و ئەو دەزگایانەی سەرقاڵن بە خوێندنەوەی هێما و جوڵەی خەڵکانی سیاسی و شیکردنەوەی باری دەروونی و هاوجووت کردنی هێماکان لەگەڵ وتەکانیان و بڕیارە سیاسیەکاندا. هەروەها دۆزینەوەی دژەواتاکان و دیاریکردنی درۆ و ڕاستی.

2500
IQD

07512440583
nawandy saya
SAYA